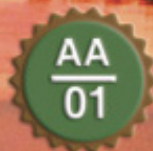


KUMPULAN  
*Seri Intisari Dhamma*



SAYALAY SUSĪLĀ





KUMPULAN  
*Seri Intisari Dhamma*



SAYALAY SUSĪLĀ







## SERI INTISARI DHAMMA

Pustaka Penerbit Yayasan Dhammavihāri Buddhist Studies  
Cetakan I, Juli 2016

Judul Asal :

Dhamma Essence Series

Penulis: SAYALAY SUSĪLĀ

Penerjemah: Lisa Laksana

Penyunting : Feronica Laksana

Penerbit asal : Appamāda Vihārī Meditation Center,  
58, Batu Itam, MKM 4, 11000, Balik Pulau, Penang, Malaysia.  
Hak Cipta © Sayālay Susilā, 2015

Hak Cipta Terjemahan Indonesia : Penerbit  
Yayasan Dhammavihāri Buddhist Studies  
Jl. Outer Ring Road Lingkar Luar, Jakarta Barat 11730  
Tel: 085782800200  
Email: [yayasandhammavihari@gmail.com](mailto:yayasandhammavihari@gmail.com)  
<http://www.dhammavihari.or.id>

HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UU  
Buku ini dipublikasikan hanya untuk dibagikan secara  
GRATIS dan TIDAK UNTUK DIJUAL.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi penerbit.

## DAFTAR ISI

01	Kebijaksanaan dan Welas Asih
04	Memperindah Batin
08	<i>Mettā</i>
11	Tiga Tahapan Latihan
14	Tujuan Latihan
18	Memaafkan - Seni Welas Asih
20	Apakah Lima Agregat/Kelompok?
23	Lima Agregat Secara Rinci
26	Bahaya dari Lima Agregat Kemelekatan
30	Pandangan Benar mengenai Lima Agregat

34	Mengatasi Kekotoran Batin
38	Perenungan Tubuh
41	Investigasi atas <i>Dhamma</i> ( <i>Dhamma-Vicaya</i> )
48	Tujuh Persepsi
52	Perenungan akan Perasaan
55	Perenungan Batin
58	Meditasi Empat Elemen
61	Anathapindikovada Sutta
64	Kebenaran tentang Penderitaan ( <i>Dukkha</i> )
67	Mati untuk Lahir lagi

69	Menerobos ke Pemasukan-Arus
72	Tiruan dari Dhamma yang Sejati
75	Mengatasi Rintangan-rintangan
78	Delapan Kondisi Duniawi
81	Dari Gelap Menuju Terang
84	Jangan Percaya Batin Anda
86	Lima Perenungan untuk Semua Orang
88	Apakah Anda Mengatasi Rasa Sakit dengan Bijaksana?
90	Belajar dari Rasa Sakit
92	Kekuatan Konsentrasi

96	Tujuh Harta Karun
99	Proses Kelahiran dan Kematian
102	Kekuatan Penyembuhan dari Welas Asih
106	Pengembangan Indra
108	Hidup dan Mati
111	Hukum Saling Berketergantungan
118	Tentang Kewaspadaan
120	Mematangkan Batin untuk Pembebasan
123	Keseimbangan Batin Total
126	Kondisi-kondisi yang Menyebabkan Penderitaan

128	<i>Dhamma</i> dan Bukan <i>Dhamma</i>
130	Keharuman
132	Berlindung pada Diri Sendiri
136	Latihan dari Momen ke Momen
141	Pernahkah Kamu Menanyakan Pikiran-pikiranmu Sendiri
144	Beban
146	Pulau bagi Diri Sendiri
148	Guru <i>Dhamma</i>
150	Ikhtisar dari Empat Kebenaran Mulia

155	Kebahagiaan
156	Manfaat Merenungkan Ketidak-kekalan
158	Kembali ke Kemurnian Batin
162	Apakah Seorang <i>Bhikkhu</i> Bermanfaat Bagi Orang Lain?
164	Perenungan akan Kematian



## KEBIJAKSANAAN DAN WELAS ASIH



Pangeran Siddharta, ketika hidup dalam kemewahan, kebingungan mencari arti kehidupan. Setelah melihat empat tanda - orang tua; orang sakit; sekelompok orang berkabung, membawa mayat dari orang yang mereka cintai untuk dikremasi; seorang petapa yang mencari kebenaran - dia memutuskan meninggalkan duniawi dan mencari jalan keluar dari penderitaan usia tua, sakit dan kematian.

Beliau berlatih penyiksaan diri selama enam tahun, menyiksa tubuhnya, tetapi tujuannya belum juga tercapai. Akhirnya dia menyerah dan menerapkan “Sadar Penuh atas Nafas Masuk dan Keluar,” dan berhasil masuk ke pencerapan pertama, kedua, ketiga dan keempat. Lalu menjernihkan batinnya, dan mengarahkan batin ke Pengetahuan Melihat Kelahiran-Kelahiran Sebelumnya, dan diikuti Pengetahuan Muncul dan Lenyapnya Fenomena Materi, di ruang lingkup yang baik



maupun yang tidak baik, sesuai dengan karma bawaan masing-masing makhluk. Pada akhirnya, dia memusatkan batin ke Pengetahuan atas Kejjikan, dan menjadi Buddha - Yang Tersadarkan. Diam-diam beliau mengucapkan :

*Melalui kelahiran berkali-kali Saya terjebak dalam Samsara, mencari, namun tidak menemukan pembuat rumah ini. Kelahiran kembali sungguh menyakitkan. Oh! Pembuat rumah, kau telah terlihat, kau tak akan membangun rumah lagi. Semua rusuk ini sudah patah. Atap rumah sudah runtuh. Batin ini sudah tak terkondisi. Akhir dari Kemelekatan telah Kuapai . (Dhp.153-154)*



**Rumah** diibaratkan sebagai tubuh. “Pembuat Rumah” diibaratkan kemelekatan - melekat pada kesenangan duniawi dan eksistensi. Untuk memuaskan kemelekatan ini, melakukan perbuatan yang berpotensi *kamma*, dan *kamma* yang berpotensi membawa dan memproduksi kehidupan yang baru, dengan sakit, tua dan kematian yang akan menunggu. “Atap rumah” diibaratkan ketidaktahuan. Ketidaktahuan

artinya tidak mengerti tentang Empat Kebenaran Mulia - penderitaan hidup; sebab penderitaan yaitu, kemelekatan; berakhirnya penderitaan dengan berhentinya kemelekatan; dan jalan menuju berakhirnya penderitaan, Delapan Jalan Mulia.

***Menemukan*** pembuat rumah dan runtuhnya atap rumah, dia mencapai tak terkondisi - Nibbāna. Karena Welas Asih terhadap makhluk-makhluk yang masih terbenam dalam lautan kesenangan duniawi dan keberadaan, Buddha mengembara dan memberikan khotbah ceramah tentang welas asih dan pembebasan. Mengerti bahwa apa yang ditanam itulah yang dituai, Buddha mendorong kita:

***Hindari perbuatan jahat, lakukan perbuatan baik, murnikan pikiran.***

***Menghindari perbuatan jahat*** dengan pengendalian diri - tidak melukai makhluk lain dengan mengerti hukum karma. Seseorang melakukan kebajikan dengan berdana, melayani, dll., dengan kebajikan dan welas asih terhadap semua makhluk. Kedua jalan ini akan membawa kebahagiaan dalam kehidupan ini maupun yang akan datang.

***Seseorang memurnikan batin*** dengan berlatih konsentrasi dan kebijaksanaan. Konsentrasi membuat batin seseorang tenang, jelas, damai dan berseri, membuang rintangan-rintangan yang memblok batin menjadi jernih, kebijaksanaan melihat batin dan tubuh sebagaimana adanya ketidakkekalan, penderitaan dan tiada diri.

—  
MEMPERINDAH  
BATIN  
—

**D**i dalam kehidupan ini, kita sering merasa terganggu dan menderita. Jika kekotoran-kekotoran batin seseorang tidak terkendalikan, maka kehidupan menjadi terasa



sangat berat. Dan, kebiasaan kita adalah melampiaskan rasa sakit kita ke orang lain. Selalu saja mudah bagi kita untuk menyalahkan orang lain dan mengacuhkan sakit yang mereka rasakan, daripada menghadapi secara langsung kelemahan kita sendiri. Ini adalah manifestasi dari sikap kita yang mementingkan diri sendiri. Reaksi-reaksi semacam itu malah lebih mengganggu batin, sehingga api kebencian menyebar makin jauh. Pihak lawan merasa tersakiti dan akhirnya menyebabkan putus hubungan.

*Mengapa tidak mengambil kesempatan ini untuk melihat jauh ke dalam penderitaan kita? Penderitaan adalah hadiah untuk membuat kita bijaksana, rajin dan selalu sadar.*


*Buddha berkata, "Lebih baik melihat kesalahan di dalam diri sendiri daripada melihat seribu kesalahan di diri orang lain".*



Kebiasaan menyalahkan orang lain mungkin disebabkan adanya kemelekatan terhadap pandangan seseorang, nafsu keinginan seseorang, ego seseorang, ketakutan seseorang, diri semu seseorang, dan keegoisan seseorang. Setelah menemukan kekurangan-kekurangan atau kelemahan-kelemahan kita yang tersembunyi ini, kita berusaha untuk menyingkirkan mereka, persis seperti seorang gadis yang begitu sayang akan kecantikannya sampai tidak tahan melihat ada bercak hitam apa pun di wajahnya sehingga langsung berusaha menghilangkannya. Sesudah menghilangkan bercak hitam itu, dia merasa bersih dan bahagia. Demikian juga, tanpa menyingkirkan kekotoran-kekotoran batin kita dari momen ke momen melalui usaha yang terus menerus dan perhatian penuh, maka kebahagiaan sejati berada di luar jangkauan kita. Begitulah caranya memperindah batin. Memperindah batin membutuhkan usaha terus-menerus, kejujuran dan penyelidikan ke dalam diri kita sendiri.

Batin menjadi indah ketika batin didampingi kebijaksanaan dan welas asih. Buddha berkata, ***“Penambahan jumlah sanak saudara, kekayaan dan kemasyhuran itu tidak penting. Yang paling penting dan paling baik adalah penambahan kebijaksanaan”***. (AN 1 : 77 – 81)

Kebijaksanaan mengetahui apa yang baik dan apa yang buruk, dan pada akhirnya kebijaksanaan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, sebagai tidak permanen, sebagai penderitaan, dan bukan ‘diri’. Welas asih membuat hati seseorang ‘bergetar’ ketika melihat penderitaan orang-orang lain. Untuk meringankan penderitaan orang-orang itu, seseorang benar-benar mengulurkan bantuan yang diperlukan.



**Batin yang paling indah adalah batin yang sepenuhnya tenang seimbang; setelah memahami ilusi dunia, batin tidak melekat pada apa pun juga sebagai miliknya.**



## METTĀ



**MEMECAHKAN RINTANGAN-RINTANGAN:** Seseorang melatih *mettā* dengan membayangkan makhluk-makhluk satu per satu dalam urutan yang bertingkat, memperbesar lingkaran. Seseorang mulai dengan menyebarkan *mettā* pada dirinya sendiri, dan setelah itu ke orang-orang yang dihormati, kemudian ke orang-orang yang netral, kemudian ke musuh-musuhnya. Ketika seseorang memancarkan batin cinta kasih dalam urutan seperti ini, maka batin akan memecahkan semua rintangan antara dirinya sendiri, dengan orang-orang yang dihormatinya, dan orang-orang yang netral terhadapnya, serta terhadap musuh-musuhnya. Semua makhluk dipandanginya setara melalui mata cinta-kasih.

<i>Avera hontu</i>	—	Semoga Anda selamat,
<i>Abyapajjha hontu</i>	—	Bebas dari penderitaan jasmani,
<i>Anigha hontu</i>	—	Bebas dari penderitaan batin,
<i>Sukhi attanam pariharantu</i>	—	Semoga Anda hidup berbahagia.

**MEMANCARKAN CINTA KASIH KE SEPULUH ARAH:**  
Setelah batin memecahkan rintangan-rintangan antara dirinya dengan orang-orang yang dihormatinya, yang netral dan yang bermusuhan dengannya, maka para meditator kemudian mulai memancarkan *mettā* atau cinta kasih ke sepuluh arah (timur, barat, utara, selatan, timur laut, barat daya, barat laut, tenggara, arah bawah dan arah atas), memenuhi dunia ini dengan cinta kasih.

**SEBELAS BERKAH DARI CINTA KASIH:** Seseorang yang melatih cinta kasih tidur dengan bahagia; orang itu tidak mengalami mimpi-mimpi buruk; orang itu disayangi umat manusia; orang itu disayangi oleh makhluk-makhluk bukan manusia; para dewa melindungi dirinya; bahaya api, racun, atau senjata tidak bisa mencelakai dirinya; batinnya terkonsentrasi dengan mudah dan cepat; ekspresi wajahnya tenang dan damai; orang itu mati dengan tenang; jika orang itu gagal mencapai keadaan-keadaan yang lebih tinggi, maka dia akan terlahir lagi di alam Brahma.



## PERSYARATAN-PERSYARATAN CINTA-KASIH:

- Lembut dalam berucap, sabar dan tidak sombong;
- Tidak sibuk dan sederhana dalam hidup;
- Berhati-hati, dengan indera-inderanya terkendali;
- Jujur dan lurus;
- Hemat.

*Mettā Bhāvanā* (Meditasi Cinta-Kasih), ketika dipraktekkan dengan tulus dan sepenuhnya, maka akan menghasilkan kekuatan batin yang luar biasa, yang merawat, melindungi, dan menyembuhkan baik dirinya sendiri maupun orang lain.



Cinta: tanpa keinginan untuk memiliki, tanpa berpikir tentang 'Aku', tanpa memilih dan mengecualikan, merangkul semua makhluk.



## TIGA TAHAPAN LATIHAN



**B**erjalan di Jalan Buddhis karena tidak memahami Empat Kebenaran Mulia, kita terus mengembara di lautan kelahiran kembali dan kematian yang tanpa akhir (*Saṃsara*). Persembahan kepada Buddha adalah tiada taranya ketika Buddha berkata kepada Ananda: *“Di mana pun bhikkhu, bhikkhuni, upāsaka ataupun upāsikā yang mematuhi Dhamma, menjalani kehidupannya teguh dalam Dhamma, berjalan di jalan Dhamma, oleh orang-orang seperti itulah Tathāgata dihormati, dimuliakan, dipuja, dan dijunjung tinggi di tingkat tertinggi”*.

*“Sungguh besar manfaat konsentrasi ketika konsentrasi itu sepenuhnya dikembangkan oleh perilaku bajik, sungguh dalam kebijaksanaan ketika kebijaksanaan itu sepenuhnya dikembangkan oleh konsentrasi. Sepenuhnya bebas dari nafsu, bebas dari proses menjadi,*

***dan bebas dari kebodohan batin, demikianlah kondisi pikiran yang dikembangkan sepenuhnya dalam kebijaksanaan” – (Mahāparinibbana Sutta)***

## **1. Latihan Moralitas (*Sīla sekha*)**

Sebagai seorang umat awam, kita menjalani 5 atau 8 *sīla*. Mengapa?

- 1). Dikarenakan belas kasihan terhadap orang lain,
- 2). Untuk melindungi diri sendiri dan melindungi orang lain.

Membunuh berakibat umur pendek, mencuri berakibat kehilangan harta kekayaan. Kebaikan menuai kebaikan, keburukan menuai keburukan. Dengan pemahaman cara bekerjanya *Dhamma*, kita menjalani latihan moralitas.

***Sīla* adalah landasan bagi *Samādhi* (Konsentrasi).**

## **2. Latihan Konsentrasi (*Samādhi sekha*)**

Konsentrasi didefinisikan sebagai pemusatan batin atau kemandirian batin. Ketika batin telah terbebas dari lima rintangan nafsu inderawi, itikad buruk, kemalasan dan kelambanan, kegelisahan dan penyesalan, dan keragu-raguan, maka batin akan berpusat ke objek tunggal seperti misalnya gerakan nafas tanpa terganggu. Pemusatan batin ini menuntun ke konsentrasi terdekat atau konsentrasi penyerapan.

Batin yang terkonsentrasi itu mudah dibentuk, fleksibel, lembut, dan kuat. Ketika seseorang mengarahkan batin yang kuat ini ke dalam batin, maka orang itu mampu melihat lima kelompok kemelekatan sebagaimana adanya mereka; memungkinkan bagi orang itu untuk melihat berjuta-juta partikel (*kalapa*) muncul dan lenyap sangat cepat di dalam tubuh.

***Samādhi* adalah landasan bagi *Paññā* (Kebijaksanaan).**

### **3. Latihan Kebijaksanaan (*Paññā sekha*)**

Kebijaksanaan membuat seseorang bisa melihat muncul dan lenyapnya lima kelompok kemelekatan yang terjadi secara terus menerus. Lima kelompok kemelekatan ini tidak kekal (*anicca*), takluk pada perubahan dan kehancuran. Apa yang muncul akan lenyap, takluk pada kehancuran, tidak bisa mendatangkan kebahagiaan; ini adalah penderitaan (*dukkha*). Apa yang tidak kekal, penderitaan, dan di luar kendali kita – bisakah kita menganggap hal-hal itu sebagai Aku, milikku, atau diriku? Hal-hal itu bukan-diri (*anatta*). Muncul dan lenyapnya fenomena adalah di luar kendali kita, dan apa yang di luar kendali kita, bukan saja tanpa-diri tetapi juga adalah penderitaan. Setelah melihat hal ini dengan benar, seseorang menjadi tidak tertarik pada lima kelompok kemelekatan; karena tidak tertarik lagi, seseorang menjadi kehilangan minat. Melalui kehilangan minat ini, seseorang menjadi terbebas dari kemelekatan. Inilah hati yang terbebaskan.



## TUJUAN LATIHAN



### **Tujuan Terdekat**

Adalah untuk mengatasi reaksi-reaksi kebiasaan terhadap yang disukai dan yang tidak disukai.

Di dalam kehidupan sehari-hari kita, enam landasan indera kita selalu terpapar benturan dengan enam objek-objek indera, yaitu mata terhadap bentuk, telinga terhadap suara, hidung terhadap bau-bauan, lidah terhadap rasa, tubuh terhadap objek-objek yang dapat diraba dan dirasakan, dan batin terhadap berbagai macam bentuk-bentuk batin. Batin yang tidak terlatih ini meraih dan mencengkeram objek-objeknya sebagai milikku dengan nafsu keinginan, sebagai diriku dengan pandangan identitas. Tetapi jika objek itu tidak diinginkan atau tidak menyenangkan, maka batin langsung menolaknya. Ketika objeknya netral, maka kita acuh saja, dengan tersesat berpikir bahwa tidak ada perasaan di sana.

Reaksi-reaksi kebiasaan ini memunculkan tiga potensi *kamma*, yaitu:

1. *Kamma* Yang Efektif di Kehidupan Sekarang. Ketika seseorang bereaksi terhadap aversi atau penolakan, maka unsur api di tubuhnya menjadi berlebihan. Fenomena ini menyebabkan wajah orang itu menjadi merah dan tubuhnya menjadi panas. Ketika seseorang terus menerus dalam keadaan marah; maka akan berakibat pada kesehatannya. Energi 'tidak sehat' yang dihasilkan juga akan mempengaruhi orang lain serta lingkungan sekitar;
2. *Kamma* Yang Efektif Di Kehidupan Selanjutnya. Nafsu keinginan dan penolakan dianggap sebagai *kamma* buruk yang meninggalkan kecenderungan-kecenderungan *kamma* di kontinum kehidupan orang itu. Ketika *kamma* ini matang, maka orang itu mungkin saja terlahir lagi di alam menyedihkan;
3. *Kamma* Yang Efektif Tak Terhingga. Kita adalah pemilik dari *kamma* kita sendiri. Selama kita masih berputar-putar di siklus kelahiran kembali, maka *kamma* yang efektif tidak terhingga ini akan berbuah pada saat kondisi-kondisi pendukungnya matang.

Jadi kita bermeditasi untuk menghentikan reaksi-reaksi kebiasaan kita dan mengurangi efek-efek *kammanya*.

## **Tujuan Tertinggi**

Adalah untuk bisa melihat lima kelompok kemelekatan sebagaimana adanya mereka, agar dapat mengakhiri penderitaan. Penderitaan datang sebagai kemelekatan terhadap lima kelompok kemelekatan. Kita melekat pada lima kelompok kemelekatan karena kita gagal melihat bahaya atau kesalahan dari lima kelompok kemelekatan itu. Kita terbutakan oleh keindahan dan kenikmatan yang distimulasi oleh lima kelompok kemelekatan. Latihan kita adalah untuk melihat lima kelompok kemelekatan sebagaimana adanya mereka, sebagai tidak kekal, penderitaan, dan bukan-diri, berulang-ulang, untuk membangkitkan ketidak-tertarikan. Dengan tidak tertarik, kita menjadi tidak berminat, maka melepas sebab penderitaan (yaitu kemelekatan) menjadi dimungkinkan.

Lima kelompok kemelekatan adalah tumpukan materialitas, perasaan, persepsi, pembentukan atau fabrikasi dan kesadaran. Mereka bersama-sama bekerja membentuk kebenaran konvensional “Aku”. Contohnya, ketika seseorang melihat (kesadaran mata) pada pantulan dirinya di cermin (materialitas), orang itu mencerap kecantikan dirinya, dan persepsi itu menyebabkan perasaan menyenangkan muncul, yang diikuti dengan suka-cita (fabrikasi): “Aku cantik!” Di dalam realitas, apa yang sungguh-sungguh eksis hanyalah karakteristik, fungsi dan perwujudan dari lima kelompok kemelekatan.

Kepadatan dan keringkasan dari kontinuitas kesadaran menciptakan ilusi eksistensi suatu diri yang permanen dan bersubstansi atau memiliki inti. Kesadaran muncul susul menyusul dalam suksepsi yang sangat cepat, menjalankan fungsi-fungsi mereka, tetapi kita tidak bisa melihat kontinuitas proses tersebut dan kita menganggap mereka sebagai diri – aku melihat, mendengar, dsb. Karena tidak mampu menembus kepadatan dan keringkasan kontinuitas itu, maka kita keliru menganggap kelompok kemelekatan kesadaran sebagai suatu diri yang permanen.

Jadi, lepaskanlah cengkeraman, kita bermeditasi untuk melihat sifat alamiah sejati dari lima kelompok kemelekatan.





—  
MEMAAFKAN -  
SENI WELAS ASIH  
—

**M**emaafkan adalah seni welas asih dengan cara tidak menghakimi dan menerima diri sendiri dan orang lain. Di kehidupan ini, seringkali kita berbuat salah pada orang lain, kadang-kadang orang lain yang berbuat salah pada kita. Haruskah kita terus mendendam sepanjang hidup kita dan membuat diri kita sendiri tidak bahagia?

♥ Berlatih Meditasi Memaafkan:

1. Apa pun kesalahan yang dilakukan orang lain kepadaku, semoga aku memaafkan mereka. Ucapkan berulang kali. Pahami bahwa kita juga telah berbuat salah pada orang lain. Memaafkan orang lain sesungguhnya adalah berbuat baik kepada diri kita sendiri.
2. Apa pun kesalahan yang telah kulakukan terhadap orang lain,

setulusnya aku mohon maaf. Semoga mereka memaafkan kebodohanku.

3. Apa pun kesalahan yang telah kulakukan, semoga aku memaafkan diriku sendiri, karena tahu kita masih tidak sempurna. Jangan biarkan penyesalan memperbudak hati kita. Berbaik hatilah pada dirimu sendiri, maafkanlah dirimu sendiri. Kita semua pernah berbuat kesalahan, bukan? Dan, kita datang ke dunia ini untuk belajar dari kesalahan kita dan tumbuh berkembang. Pada puncaknya, kebodohan atau ketidak-tahuanlah yang membuat kita melakukan kesalahan-kesalahan. Pandanglah kebodohan sebagai kebodohan, bukan sebagai 'diri'. Ketika kita mengidentifikasi pelaku tindakan salah sebagai "aku" atau "diriku", maka kita terjebak di dalam rasa bersalah dan penyesalan.

**Penyesalan dan rasa bersalah muncul dan lenyap dalam sekilasan.  
Ketika mereka lenyap, mereka hilang selamanya.**

**Namun demikian, dikarenakan cengkeraman kita atas mereka sebagai  
"milikku", mereka jadi bercokol terus.**

**Kebencian tidak bisa dipadamkan dengan kebencian,  
melainkan dengan cinta kasih  
– ini adalah hukum yang abadi.**



## APAKAH LIMA AGREGAT/KELOMPOK?



LIMA AGREGAT adalah tidak kekal dan penderitaan, oleh sebab itu tidak dapat dianggap sebagai diri.

**Apakah Lima Agregat tersebut?**

• Bentuk • Perasaan • Persepsi • Bentukan Mental • Kesadaran

Buddha mengajarkan kita bahwa “Anda” bukanlah entitas yang terpadu, otonom. Diri (kebenaran konvensional) adalah kombinasi dari lima kelompok (kebenaran tertinggi), yaitu Badan (bentuk) dan Batin (perasaan, persepsi, bentukan mental dan kesadaran).

**Mengapa kita perlu memahami Lima Agregat?**

Mereka adalah objek-objek di mana munculnya pandangan mengenai identitas dan munculnya kemelekatan. Mereka adalah objek penyelidikan untuk mendapatkan pencerahan (*insight*).

1. Lima kelompok kemelekatan adalah apa yang Buddha ringkaskan sebagai Kebenaran Mulia akan Penderitaan (*Dukkha Ariya Sacca*). Hanya ketika kita memahami *dukkha* dengan benar, barulah kita dapat terbebas dari penderitaan.
2. *Dukkha* berasal dari suku kata “*du*” yang berarti “buruk” dan “*kham*” berarti “kosong dari kebahagiaan dan diri.” *Dukkha* datang ketika kita melekat pada lima kelompok sebagai saya, milik ku, diri ku, perasaan ku yang menyenangkan, perasaan ku yang tidak menyenangkan, aku melihat, aku mendengar ...
3. Lima Kelompok adalah objek-objek yang dari padanya muncul pandangan identitas dan muncul kemelekatan. Mereka adalah objek penyelidikan untuk mendapatkan pencerahan.

### **Mengapa kita melekat pada Lima Agregat?**

Karena kita tidak dapat melihat kesalahan dan bahaya melekat pada mereka.

Kita melekat pada lima kelompok sebagai aku, milik ku, diri ku sendiri, karena kita tidak dapat melihat kesalahan dan bahaya menempel pada mereka. Lima kelompok adalah objek pandangan identitas dan keinginan. Mereka adalah objek dari pandangan terang (*vipassanā*) bagi seseorang untuk terbebas dari *dukkha*. Tujuan dari latihan *vipassanā* kita adalah – ***untuk mengalami muncul dan lenyapnya lima kelompok secara konstan dan melihat dengan jelas bahaya melekat pada mereka*** – seperti anak kecil melihat bahaya akan terluka bakar jika menyentuh kembang api karena terpesona.

Yang Mulia Ananda mencapai Pemasuk arus (*Sotāpanna*) ketika Arahāt Punna Mantaniputta menasehatinya , ***“Dengan melekatlah, sahabat Ananda, bahwa ada ‘Aku,’ bukan tanpa melekat. Melekat pada apa?” Melekat pada bentuk, perasaan, persepsi, bentukan mental dan kesadaran. Mereka harus dilihat sebagaimana adanya dengan ketajaman yang tepat sebagai “Ini bukan Aku.”*** – SN 22.83

Kita berlatih untuk melihat bahwa semua lima agregat/kelompok ini tidak kekal, tidak permanen. Apa yang tidak kekal adalah penderitaan dan apa yang merupakan penderitaan tidak dapat dianggap sebagai diri. Yang ada hanya hubungan sebab dan akibat. Hanya ketika kita dapat melihat mereka muncul dan lenyap bersama-sama dengan sebab-akibat mereka, barulah kita dapat menjadi kecewa dan akhirnya melepaskan kemelekatan kita terhadap mereka.

**Lima agregat ini, jika tidak dilekati, mengantarkan kita pada kebahagiaan jangka panjang dan kesejahteraan.**





## LIMA AGREGAT SECARA RINCI



**M**engapa sangat penting mempelajari Lima agregat? Karena lima kelompok kemelekatan adalah kebenaran tentang penderitaan yang harus dipahami secara penuh melalui *insight*: “*Ini bukan milikku, menyebabkan kebahagiaan ini bukan aku, ini bukan diriku.*” — Sayalay Susilā.

Memahami *sutta* ini penting sehingga kita tidak melekat pada lima agregat/kelompok dan tidak menganggap salah satu dari mereka sebagai “diriku.” Lima Agregat ini yang tidak dilekati, menyebabkan kebahagiaan jangka panjang dan kesejahteraan.

### **Kelompok materialitas (*rūpakkhandha*)**

Rupa artinya “terus berubah” dan tunduk pada perubahan bentuk dan penindasan. Ia terdiri dari empat unsur utama (bumi, api, air, dan

angin) dan 24 materialitas yang berasal dari empat elemen tersebut. Apa yang menyebabkan munculnya empat elemen? Hal ini karena karma masa lalu, kesadaran, nutrisi, dan suhu - semua ini memiliki kemampuan untuk mempengaruhi empat unsur yang kemudian dilihat sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan-diri, seperti tubuh bereaksi terhadap sebab dan kondisi yang disebabkan oleh keempat faktor.

### **Kelompok perasaan (*vedanākkhandha*)**

Bergantung pada kontak, perasaan muncul. Ada enam jenis kontak (mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin). Setiap kontak menimbulkan tiga jenis perasaan menyenangkan, tidak menyenangkan, dan netral). Jadi total ada 18 jenis perasaan. Perasaan selalu muncul berlatih mengamati mereka saat mereka muncul dan berhenti. Mereka adalah objek latihan Anda. Ketika kita tidak merenungkan perasaan yang muncul, dua belunggu mengikuti. Pertama, orang salah mengidentifikasi perasaan sebagai “diriku” sehingga memperkuat pandangan mengenai pribadi. Kedua, perasaan mengkondisikan keinginan dan keinginan orang bertambah.

### **Kelompok persepsi (*saññākkhandha*)**

Ia mempersepsikan kualitas sebuah objek dengan mengenali “tandanya.” Tanda ini adalah tanda terdistorsi, seperti ketika kita salah mempersepsikan tali sebagai ular saat hampir gelap. Kita salah menganggap lima kelompok sebagai permanen, kebahagiaan, dan bahkan memiliki diri yang tidak berubah. Meskipun kita mengalami dalam drama kehidupan kita sehari-hari perubahan perasaan dan emosi kita yang konstan, persepsi ketidakkekalan masih tidak sangat membekas

di batin kita. Kita gagal merenungkan atau mencatat “ketidakkekalan “ pada saat itu. Akan perlu waktu yang lama untuk memperbaiki persepsi sesat ini.

### **Kelompok formasi mental (*sankhāra*kkhandha)**

Karakteristiknya membentuk, membuat, dan membangun. Fungsinya adalah mengumpulkan *kamma*. Di luar perasaan dan persepsi, sisa 50 faktor mental dikelompokkan sebagai kelompok pembentuk/formasi. Manifestasinya dalam mengintervensi dan membuat tertarik. Berlatih kemurahan hati, moralitas, dan konsentrasi adalah *kamma* baik yang memperpanjang keberadaan *samsāra*. Namun melalui *Vipassanā* merenungkan ketidakkekalan, penderitaan, dan tanpa-diri dari formasi-formasi, batin berpaling dari keterlibatan akan formasi-formasi, sehingga melepaskan genggaman, yang sebenarnya memotong pendek keberadaan *samsāra* kita.

### **Kelompok kesadaran (*viññāna*kkhandha)**

Karakteristiknya adalah untuk mengetahui objek. Manifestasinya adalah sebagai kontinuitas proses, bukan seperti apa yang tampak: tampaknya seolah-olah suatu makhluk independen (suatu entitas yang padat, bukannya gabungan) sedang mengalami fenomena. Kebenaran akan ketidakkekalan tersembunyi oleh kontinuitas ini, karena kesadaran muncul dan lenyap begitu cepat. Karena tidak dapat memecah kepadatan kontinuitas, kita salah menganggapnya sebagai diri yang independen.

6 JENIS KESADARAN = MATA • TELINGA • HIDUNG  
• LIDAH • TUBUH • BATIN





**BAHAYA DARI  
LIMA AGREGAT KEMELEKATAN**



**Karena puas diri, kita melekat pada lima agregat ~ Sayalay Susilā**

*Karena tidak mengetahui dengan jelas, kita mengembangkan kemelekatan.  
Karena mengetahui dengan jelas, kita melepaskan kemelekatan.*

**Apa kepuasannya, apa bahayanya, dan apa jalan keluar dari lima agregat?**

Kesenangan dan sukacita, *bhikkhu*, yang muncul dalam ketergantungan pada setiap agregat - ini adalah kepuasannya. Agregat-agregat ini tidak kekal, penderitaan dan dapat berubah - ini adalah bahayanya. Menghilangkan dan meninggalkan keinginan dan nafsu - ini adalah jalan keluarnya. MN 109

### **Lima agregat adalah kosong.**

Bentuk seperti gelembung busa yang besar. Perasaan seperti gelembung air. Persepsi seperti fatamorgana. Formasi seperti pohon pisang. Kesadaran seperti seorang penyihir. Setelah diselidiki, mereka akan terlihat kosong, hampa, dan tanpa unsur. SN 22.95

Mahā Kotthita bertanya:

***Bagaimana cara yang tepat untuk merenungkan lima agregat?***

Yang Mulia Sarīputta menjawab: “Seorang *bhikkhu* saleh harus memperhatikan lima kelompok kemelekatan dengan cara yang tepat, dengan merenungkan mereka sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, kanker, panah, menyakitkan, penderitaan, alien, pemutus, kekosongan dan bukan sebagai diri.” SN 22.122

***Melekat pada Lima Agregat Berbahaya.  
Lepaskanlah dan jangan melekat padanya.***

Sama seperti anjing, diikat pada sebuah tiang. Jika berjalan, ia berjalan tepat di sekeliling tiang itu. Jika berdiri, ia berdiri tepat di samping tiang itu. Jika duduk, ia duduk tepat di sebelah tiang itu. Jika berbaring, ia berbaring tepat di tiang itu. Dengan cara yang sama, orang awam menganggap lima kelompok sebagai “Ini adalah milikku, ini adalah diriku, ini adalah aku”. Jika dia berjalan, berdiri, duduk atau berbaring, dia tepat di sebelah lima kelompok kemelekatan ini. Jadi

seseorang harus merenungkan batinnya setiap saat “Untuk waktu yang lama batin ini telah dikotori oleh nafsu, kebencian dan kebodohan”. SN 22.100

Seperti pembunuh licik yang menyamar sebagai pelayan yang setia untuk mendapatkan kepercayaan Anda dan setelah itu akan membunuh Anda. Anda menganggap lima kelompok sebagai diri sendiri dan tidak melihat pembunuh ini yang akan membawa Anda pada kerugian jangka panjang dan penderitaan. SN 22.85



Seperti orang yang terlahir buta, diberi kain kotor, percaya itu adalah kain yang bersih dan tidak bernoda, sehingga, melekat padanya. Kita telah tertipu oleh batin kita, berpikir bahwa lima agregat adalah permanen dan membawa kebahagiaan. MN 75

Memahami *sutta-sutta* di atas penting agar kita tidak melekat pada lima agregat dan tidak menentukan yang mana pun sebagai “diriku”. Lima agregat ini, jika tidak dilekati, mengarahkan kita pada kebahagiaan jangka panjang dan kesejahteraan.



PANDANGAN BENAR  
MENGENAI LIMA AGREGAT



**Bentuk, perasaan, persepsi, fabrikasi, dan kesadaran adalah tidak konstan dan tanpa-diri. Semua fenomena adalah tidak konstan dan tanpa-diri.**

Yang Mulia Channa, setelah menerima dan memahami ajaran tentang tanpa-diri dari *bhikkhu* senior, berpikir bagi dirinya sendiri:

*“Tetapi batin saya tetap tidak terhenyak, tumbuh kepercayaan diri, teguh, dan melepas di saat keinginan berakhir. Sebaliknya, pergolakan dan kemelekatan masih muncul. Lalu, siapakah diri saya?”*

— Channa Sutta (SN22.90)

Pergolakan muncul karena takut kehilangan “diri” yang dilekati dengan kuat oleh seseorang.

Dia meminta bantuan dari Yang Mulia Ananda yang mengajarkannya: “Dunia ini didukung oleh polaritas, yaitu ada (eksistensi) dan tidak ada (non-eksistensi). Tetapi ketika seseorang melihat asal usul dunia sebagaimana adanya, dengan ketajaman yang tepat, “non-eksistensi” yang mengacu pada dunia tidak terjadi baginya. Ketika seseorang melihat penghentian dunia sebagaimana adanya, dengan ketajaman yang tepat, “eksistensi” yang mengacu pada dunia tidak terjadi padanya.

Dia tidak memiliki ketidakpastian atau keraguan bahwa, bila ada kemunculan, hanya stres yang muncul, dan bila ada lenyap, stres akan berlalu.”

Ini adalah **JALAN TENGAH** :

*“Semuanya ada. Itulah salah satu ekstrim. Semuanya tidak ada. Itu adalah ekstrim kedua. Menghindari kedua ekstrem, Tathagata mengajarkan Dhamma melalui Jalan Tengah (Sebab Akibat Yang Saling Bergantungan).”*

— Kaccayanagotta Sutta (SN12.15)

Instruksinya di sini adalah untuk merenungkan muncul dan lenyapnya batin-dan-materi (*nāma-rūpa*) sehingga mitos “diri” hancur. Ketika tidak ada “diri” maka hanya ada proses alami muncul dan lenyap yang cepat; tidak ada kemelekatan terhadap eksistensi (menjadi) dan non-eksistensi (tidak menjadi).

Dengan pemahaman yang jelas tentang Sebab Akibat Yang Saling Bergantungan, seseorang membebaskan diri dari pandangan yang salah dari kedua ekstrim. Memahami secara intelektual tidak cukup karena pengetahuan pandangan terang (*insight*) lemah.

Yamaka Sutta (SN 22.85)

Apakah bentuk, perasaan, persepsi, fabrikasi, dan kesadaran konstan atau tidak konstan?

Tidak konstan, sahabatku.

Dan yang tidak konstan itu, damai, atau stress?

Stress, sahabatku.

Dan apakah tepat menganggap apa yang tidak konstan, stress, dapat berubah sebagai “Ini milikku. Ini diriku. Ini aku?”

Tidak, sahabatku.

Apakah kamu menganggap bentuk, perasaan, persepsi, fabrikasi, dan kesadaran sebagai *Tathāgata*?

Tidak, sahabatku.

Apakah kamu menganggap *Tathāgata* sebagai makhluk yang berbentuk, perasaan, fabrikasi, dan kesadaran?

Tidak, sahabatku.

Lalu, seorang Arahant tanpa kekotoran batin, apa yang dilepas dari tubuh setelah kematian?

Bentuk tidak konstan, perasaan, persepsi, fabrikasi, dan kesadaran tidak konstan. Apa yang tidak konstan membuat stress. Apa yang membuat stress telah berakhir dan lenyap sampai ke akarnya.







## MENGATASI KEKOTORAN BATIN



Buddha berkata, *“Tinggalkanlah apa yang tidak terlatih. Seseorang bisa meninggalkan apa yang tidak terlatih. Jika itu adalah hal yang mustahil, maka Aku tidak akan memintamu untuk melakukannya.”*

Jalan menuju Pencerahan adalah untuk meninggalkan kekotoran-kekotoran batin, mulai dari yang paling kasar sampai yang sangat halus.

*Kilesa* (kekotoran batin) bekerja dalam tiga tahap, yaitu:

- Tahap *Anusaya* (laten) yang disebut “Kekotoran batin laten” – *Kilesa* laten atau bawaan bertemu dengan kondisi-kondisi yang tepat dan menjadi aktif. Contohnya, ketika melihat seorang musuh, maka kemarahan laten muncul.
- Tahap *Pariyutthana* (kesadaran mental) yang disebut “Kekotoran batin Obsesif” – Pikiran-pikiran dan obsesi-obsesi

muncul. Contohnya, batin menjadi sangat marah ketika melihat musuh.

- Tahap *Vitikkama* (tindakan) yang disebut “Kekotoran batin Pelanggaran” – tindakan-tindakan (pelanggaran-pelanggaran) tubuh dan ucapan dilakukan. Contohnya, membunuh, mencuri, dan berbohong.

Berbagai tahapan kekotoran-kekotoran batin yang berbeda-beda ditangani dengan berbagai sarana yang berbeda-beda pula:

1. Kekotoran-kekotoran batin pelanggaran moral dikendalikan melalui moralitas (*sila*). Dengan memahami Hukum *Kamma* – bahwa setiap tindakan dipicu oleh jejak kebiasaan yang tersimpan di dalam batin – maka seseorang berlatih mengendalikan dirinya untuk tidak melakukan tindakan dan ucapan yang tidak terlatih, seperti misalnya membunuh, mencuri, perilaku seksual menyimpang, memfitnah, berbohong, dsb. Orang itu kemudian mengatasi kekotoran batin pelanggaran moral. Jika kita mencintai diri kita sendiri dan memiliki welas asih terhadap semua makhluk, maka kita akan sangat menjunjung kebajikan-kebajikan kita.
2. Kekotoran batin obsesif dikendalikan dengan konsentrasi. Ketika batin terkonsentrasi sepenuhnya pada sebuah objek murni – contohnya gerakan nafas – maka kekotoran-kekotoran batin tidak bisa memasuki batin melalui lima indera; karena itu tidak ada kekotoran batin obsesif yang bisa muncul dari batin.
3. Kekotoran-kekotoran batin laten hanya bisa dicabut dengan jalan kesadaran. Kesadaran ini bisa dicapai melalui meditasi perenungan.

Latihan ini adalah untuk mengembangkan kebijaksanaan untuk bisa melihat sifat alamiah dari semua hal yang terkondisi sebagai *anicca* (tidak kekal), *dukkha* (penderitaan), dan *anatta* (bukan-diri). Ketika kebijaksanaan matang, maka jalan pengetahuan Pengarung Arus, Yang Kembali Sekali Lagi, Yang Tidak Kembali Lagi, dan Arah, akan muncul dan masing-masing kekotoran batin laten mereka, tercabut.

### **Perhatian Bijaksana mencegah munculnya kekotoran-kekotoran batin**

Di kehidupan kita sehari-hari, kita seringkali diserang oleh kekotoran-kekotoran batin obsesif nafsu birahi, kemarahan, kecemburuan, delusi, kesombongan, dsb. Munculnya kekotoran-kekotoran batin ini mengganggu pikiran. Jika kita tidak mengendalikan kekotoran-kekotoran batin ini, maka kita mungkin saja melakukan *kamma-kamma* tidak terlatih yang melukai diri kita sendiri dan juga orang-orang lainnya. Inilah obat penawar untuk menyingkirkan mereka:

- Nafsu birahi terhadap lawan jenis: Renungkanlah ketidakmurnian dari 32 bagian tubuh atau meditasi tulang kerangka. Kedua metode ini bisa membantu menyingkirkan persepsi tentang keindahan dan mengatasi nafsu birahi.
- Kebencian terhadap seseorang: Kita harus menyadari bahwa

musuh kita adalah kebencian kita sendiri. Kita mengatasi kebencian kita dengan cinta kasih, pemaafan, welas asih, rasa syukur dan berterima kasih, dan keseimbangan batin.

- Kecemburuan: Ucapan “*Sadhu*” terhadap kesuksesan orang lain adalah mantra magis yang bisa mengubah kecemburuan dan kedengkian menjadi suka-cita terhadap kesuksesan orang lain.
- Kemelekatan terhadap Lima Kelompok Kemelekatan: Renungkanlah ketidak-kekalan dari Lima Kelompok Kemelekatan. Setiap hari kita menyaksikan perubahan tubuh kita, perasaan-perasaan kita, persepsi-persepsi kita, formasi-formasi yang dikehendaki, dan kesadaran kita, tetapi kita tidak merenungkan ketidak-kekalan. Oleh karena itu, persepsi kita tentang ketidak-kekalan jadi tidak diperkuat. Setiap perenungan atas ketidak-kekalan akan membantu untuk melepaskan kemelekatan terhadap Lima Kelompok Kemelekatan.

**Kegagalan untuk mengakui kebenaran tentang perubahan (*anicca*) adalah sumber terbesar dari penderitaan kita, karena hasrat didasarkan pada asumsi bahwa segala sesuatu tidak berubah.**

~ Sayalay Susīlā



## PERENUNGAN TUBUH



**Perhatian penuh atas gerakan nafas adalah perenungan atas tubuh yang bisa membantu mengembangkan konsentrasi.**


Persiapan – rilekskan tubuh dan batin.

Duduklah dengan posisi yang nyaman. Luruskan punggung dan tutuplah mata Anda, serta tariklah nafas panjang. Tarik masuk cinta kasih dan hembuskan semua kecemasan, kekhawatiran, dan gangguan. Biarkan semua hal-hal buruk itu pergi bersama angin.

Setelah itu, kita harus belajar untuk merilekskan tubuh dengan cara memindai tubuh – mulai dari ubun-ubun, kemudian perlahan-lahan turun ke bawah ke setiap bagian tubuh, merilekskan setiap bagian tubuh satu demi satu: dahi, alis mata, mata, hidung, bibir, rahang, leher,

pundak, dada, punggung, perut, pinggang, lengan, tangan, paha, betis, dan telapak kaki. Sekali lagi, mulai dari kepala sampai ke tumit, rileks.

### **Perhatian Penuh atas Gerakan Nafas (*Anāpānasati*)**



*Anāpānasati* menggunakan gerakan nafas masuk dan gerakan nafas keluar sebagai objek meditasi. Pusatkan perhatian Anda ke titik di bawah lubang hidung di mana terasa sentuhan nafas. Jangan mengikuti gerakan nafas ke kepala atau turun ke perut – jika melakukan itu akan menyebabkan batin bergerak dan menghalangi konsentrasi untuk berkembang. Selain itu, hindari memperhatikan dingin atau panasnya nafas, karena dengan begitu, objek meditasi menjadi beralih dari gerakan nafas menjadi ke unsur api. Cukup sadari aliran nafas pada saat masuk dan keluar dari lubang hidung; biarkan nafas mengalir secara alami, tanpa usaha untuk mengendalikannya. Berlatihlah dengan batin yang rileks, tanpa tekanan ataupun harapan. Ingin mencapai sesuatu malah akan menciptakan usaha yang berlebihan dan batin menjadi tegang. Menyeimbangkan antara konsentrasi dan usaha sangatlah penting. Di sini, usaha diperlukan agar selalu sadar, untuk mengamati. Gerakan nafas bisa panjang, bisa pendek, bisa jelas,

bisa tidak jelas. Walaupun demikian, cukup sadari nafas sebagaimana adanya.

Ketika batin muncul, cukup sadari saja kemunculannya dan kemudian ‘tarik’ batin dengan lembut kembali ke gerakan nafas. Dengan tekun, terus bawa batin kembali ke nafas, lagi dan lagi. Hal ini akan membentuk perhatian penuh secara terus menerus. Hanya ketika perhatian penuh terus menerus ada, barulah konsentrasi bisa berkembang. Ketika konsentrasi terpusatkan makin dalam, maka nafas menjadi lebih halus dan cahaya (*nimitta*) bisa muncul. Cahaya adalah produk konsentrasi. Namun demikian, jangan segera mengamati cahaya itu. Jika Anda lakukan, maka cahaya akan lenyap. Ketika cahaya menjadi makin terang dan terus ada selama kira-kira 20-30 menit, maka batin bisa secara alamiah beralih ke cahaya itu, dan pada akhirnya “tenggelam” ke dalam cahaya itu untuk waktu yang lama sekali, di mana setelah itu Anda akan mencapai konsentrasi (*jhāna*) akses atau konsentrasi (*jhāna*) penyerapan.





## INVESTIGASI ATAS DHAMMA (*DHAMMA-VICAYA*)



Faktor-faktor mental kebijaksanaan (*cetasika*) melihat mereka satu per satu sebagai bukan-diri, adalah sangat penting, agar bisa menyingkirkan persepsi diri dalam hal fenomena mental. Di dalam Sutta Anupada (“Satu Per Satu Sebagaimana Terjadinya”), Buddha menceritakan bagaimana Yang Mulia Sariputta menyelidiki faktor-faktor mental yang terkait dengan *jhāna*, secara satu per satu, dan mampu meninggalkan semua kekotoran-kekotoran mental, melalui pengetahuan langsung, yang mengakibatkan kesadarannya.

Proses investigasi secara berulang-ulang atas lima kelompok kemelekatan yang dilahirkan dari Pengetahuan Perenungan (*Vipassanā-nāna*):



Faktor pencerahan investigasi, yang sama saja dengan kebijaksanaan (*pañña*), tak terpisahkan dari latihan ini. Tanpa kebijaksanaan, kebodohan yang menghalangi Empat Kebenaran Mulia, tidak bisa dilenyapkan.

Kesadaran akan gerakan nafas, jika dilatih secara rutin sebagai metode untuk mengembangkan konsentrasi, juga bisa digunakan



sebagai jalan menuju kesadaran, dengan memfungsikannya sebagai objek investigasi. Gunakan kesadaran akan gerakan nafas untuk mengembangkan konsentrasi tahap tertentu, kemudian gunakan gerakan nafas itu sebagai objek investigasi dengan merenungkan faktor-faktor mental berikut ini:

1. Siapakah yang tahu atau sadar akan gerakan nafas? Kesadaran.
2. Siapakah yang menyebabkan batin jadi tahu atau sadar akan sentuhan nafas di ujung hidung? Kontak.
3. Siapakah yang merasakan kenyamanan gerakan nafas? Perasaan.

4. Siapakah yang mencerap gerakan nafas itu panjang atau pendek? Persepsi.
5. Siapakah yang mengarahkan batin ke arah gerakan nafas? Perhatian.
6. Siapakah yang tidak lupa akan gerakan nafas? Perhatian Penuh atau Kesadaran.
7. Siapakah yang melakukan usaha agar secara konstan sadar bahwa “Inilah nafas”? Usaha.
8. Siapakah yang berulang-ulang menempatkan batin ke gerakan nafas? Pemindaian-lanjutan dari mental.
9. Siapakah yang bertindak atas gerakan nafas dan menimbun kamma baik? Kehendak.
10. Siapakah yang menyatukan semua faktor-faktor mental atas gerakan nafas? Konsentrasi.

### **Menyelidiki Faktor-faktor Mental sebagai Bukan-Diri**

Ingatkan diri Anda bahwa: kontak, perasaan, persepsi, perhatian, perhatian penuh atau kesadaran, usaha, pemindaian-lanjutan dari mental, kehendak, dan konsentrasi, bukanlah aku, bukan milikku, dan bukanlah diriku. Mereka ini hanyalah sekedar kesadaran dan faktor-faktor mental dengan karakter mereka masing-masing. Contohnya, kesadaran memiliki karakteristik mengetahui sebuah objek, perasaan merasakan kenyamanan gerakan nafas, dan seterusnya.

Dikarenakan kontak<sup>1</sup> – menyatunya gerakan nafas, sensitifitas tubuh, dan kesadaran – maka banyak faktor-faktor mental terjadi atau terbentuk, melakukan fungsi-fungsi mereka, dan setelah itu lenyap dengan cepat.

### **Menyelidiki Faktor-faktor Mental sebagai Tidak Kekal**

Ketika faktor-faktor mental muncul dan lenyap sewaktu Anda sedang mengamati gerakan nafas, maka Anda jadi lebih memahami faktor-faktor mental sebagai tidak kekal, takluk pada perubahan dan kehancuran. Melihat ketidak-kekalan akan lebih meningkatkan kebijaksanaan perenungan ke dalam sifat alamiah bukan-diri dari semua faktor-faktor mental.

Ketika Anda bisa mengenali mereka satu per satu sekaligus fungsi-fungsi mereka dan juga sebab-sebab kemunculan mereka, maka sifat alamiah fenomena mental yang bukan-diri akan menjadi jelas kelihatan. Persepsi “Aku” menjadi buyar.

Menyelidiki Gerakan Nafas terkait dengan Lima Kelompok Kemelekatan, selidiki lebih lanjut: Apakah nafas itu? Setelah diperiksa dan diselidiki, Anda akan menyadari bahwa nafas – yang merupakan kelompok kemelekatan bentuk – terdiri dari empat unsur : tanah, air, api,

---

1 Kontak adalah sebab dari munculnya perasaan, persepsi, dan formasi-formasi yang dikehendaki; batin dan materi adalah sebab dari munculnya kesadaran.

dan angin, dengan unsur angin sebagai faktor yang lebih berpengaruh. Anda juga harus merenungkan sebagai berikut:

- Perasaan yang merasakan kenyamanan nafas adalah kelompok kemelekatan perasaan;
- Persepsi yang mencerap nafas adalah kelompok kemelekatan persepsi;
- Perhatian, usaha, pemindaian-lanjutan dari mental, perhatian penuh atau kesadaran, dan kehendak adalah kelompok kemelekatan formasi-formasi yang dikehendaki; dan
- Kesadaran yang mengetahui gerakan nafas itu adalah kelompok kemelekatan kesadaran.

### **Menyelidiki Bagaimana Lima Kelompok Kemelekatan Takluk Pada Pandangan Identitas dan Kemelekatan**

Lima Kelompok Kemelekatan ini takluk pada pandangan kita. Kita melekat pada setiap kelompok kemelekatan sebagai “diriku”. Coba pertimbangkan: Bukankah kita mengidentifikasikan nafas kita sebagai diri kita? Perasaan kita yang berbagai macam itu sebagai diri kita? Persepsi kita sebagai diri kita? Kehendak yang disengaja sebagai diri kita? Dan kesadaran kita sebagai diri kita?

Kelompok Kemelekatan Bentuk – nafas – adalah sebuah fenomena jasmani. Kelompok Kemelekatan perasaan, persepsi, formasi-formasi yang dikehendaki, dan kesadaran adalah fenomena mental atau batin. Jadi, semua yang eksis itu sebenarnya adalah fenomena jasmani

dan fenomena batin – atau dengan kata lain, batin dan materi. Batin dan Materi bukanlah ‘diri’.

Lima Kelompok Kemelekatan ini juga takluk pada kemelekatan atau ketergantungan. Dengan nafsu keinginan, kita melekat pada Lima Kelompok Kemelekatan sebagai “milikku”. Mengapa kita mendambakan Lima Kelompok Kemelekatan? Karena kita tersesat berpikir bahwa Lima Kelompok Kemelekatan itu adalah sumber kebahagiaan kita. Jika kita tidak memiliki Kelompok Kemelekatan Bentuk (tubuh), maka perasaan menyenangkan yang muncul melalui kenikmatan inderawi tidak akan bisa dicerap. Karena kita memiliki Kelompok Kemelekatan Bentuk, maka kita bisa menikmati berbagai macam objek-objek inderawi melalui landasan-landasan indera. Perasaan menyenangkan menstimulasi nafsu keinginan, membuat batin terpicut dengan perasaan menyenangkan.

### **Menyelidiki Lima Kelompok Kemelekatan terkait dengan Empat Kebenaran Mulia**

Lima Kelompok Kemelekatan adalah Kebenaran Tentang Penderitaan yang harus dipahami sepenuhnya. Tanpa pemahaman sepenuhnya tentang ketidak-kekalan yang terkandung di dalamnya dan sifat alamiah dari penderitaan, maka tidaklah mungkin untuk melepaskan nafsu keinginan atas mereka.

Nafsu keinginan atas Lima Kelompok Kemelekatan adalah Asal Mula Penderitaan. Nafsu keinginan muncul karena tidak mengetahui

dengan benar sifat alamiah dari Lima Kelompok Kemelekatan itu sendiri. Karena tidak tahu – yang merupakan karakteristik dari kebodohan – maka kita menginginkan dan melekat pada Lima Kelompok Kemelekatan itu. Dengan dirawat oleh nafsu keinginan, maka Lima Kelompok Kemelekatan muncul lagi dan lagi. Ketika Lima Kelompok Kemelekatan terbentuk, maka penderitaan pelapukan, sakit, mati, terpisah dari yang dicintai, berkumpul dengan yang dibenci, dan ketidak-mampuan untuk mendapatkan apa yang diinginkan, akan mengikuti.

Padam atau berakhirnya penderitaan diperoleh dengan cara menyingkirkan hasrat dan nafsu keinginan terhadap Lima Kelompok Kemelekatan. Hal ini bisa dicapai hanya dengan pengetahuan langsung terhadap 3 karakteristik universal dari Lima Kelompok Kemelekatan itu sendiri, yaitu: tidak kekal, penderitaan, dan bukan-diri. Sehingga, jalan menuju berakhirnya penderitaan adalah berulang kali merenungkan Lima Kelompok Kemelekatan sebagai tidak kekal, takluk pada kehancuran, sebagai penyakit, sebagai anak panah, sebagai penderitaan, sebagai kosong, dan sebagai bukan diri, sampai batin menjadi tidak tertarik lagi dan jemu terhadap Lima Kelompok Kemelekatan tersebut.

Kemudian orang itu bisa melepaskan kemelekatan atau ketergantungan. Ketika tidak ada lagi kemelekatan, maka batin menjadi tidak terganggu. Dan, ketika tidak ada gangguan, maka batin mencapai kedamaian. Inilah Kebenaran Mulia Tentang Berakhirnya Penderitaan.



# TUJUH PERSEPSI



“Para *Bhikkhu*, tujuh persepsi ini,  
ketika dikembangkan secara terus menerus,  
akan membuahkan manfaat yang sangat besar.  
Tujuh persepsi ini berpijak pada Tanpa-Kematian,  
memiliki Tanpa-Kematian sebagai tujuan akhirnya.  
Tujuh Persepsi yang manakah? — AN 7.46

7 PERSEPSI	MANFAAT	CARA BERLATIH
<p>Persepsi Kemuakan akan hal-hal yang menjijikkan</p>	<p>Batin menghindarkan diri dari tindakan-tindakan seksual, mengelak, menarik diri, dan tidak terpancing; muncul keseimbangan batin atau rasa jijik atau muak.</p>	<p>Renungkan ketidak-murnian dari 32 bagian tubuh; Renungkanlah tubuh ini - terbungkus kulit, dipenuhi berbagai macam ketidak-murnian seperti: rambut kepala, bulu-bulu di tubuh, kuku, gigi, kulit, daging, urat, tulang-tulang, sumsum tulang, ginjal, hati, selaput dada, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, tenggorokan, kotoran, otak, empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, minyak kulit, air liur, ingus, cairan di persendian, dan air kencing.</p>
<p>Persepsi Kematian</p>	<p>Batin menghindarkan diri dari kegairahan akan kehidupan. Tidak tertarik akan segala macam perkembangan proses menjadi. Orang itu rajin secara konstan. Tidak ada noda-noda keserakahan akan kepemilikannya. Persepsi ketidak-kekalan tumbuh berkembang dan orang itu meninggal dengan Batin yang tidak tersesat dan tanpa takut.</p>	<p>Lihatlah sekitar dan perhatikan makhluk-makhluk yang sebelumnya kelihatan menikmati hidup tetapi sekarang sudah mati. Kemudian, munculkanlah rasa mendesak, dengan cara merenungkan: "Kehidupan itu tidak pasti, tetapi kematian itu pasti"; "Aku bisa mati setiap saat"; "Kematian pasti akan terjadi".</p>



<p>Persepsi Sifat menjijikkan dari makanan</p>	<p>Batin menghindarkan diri dari nafsu keinginan akan cita-rasa; muncul keseimbangan batin atau rasa jijik atau muak.</p>	<p>Renungkanlah sifat menjijikkan dari makanan yang dimakan – makanan yang tercemar air liur; muntahan makanan yang telah dikunyah; kotoran yang sangat bau dari makanan yang belum tercerna, dsb.</p>
<p>Persepsi Ketidak-tertarikan akan keduniawian</p>	<p>Batin menghindarkan diri dari hiasan atau Batin keduniawian, dan tidak terpancing, muncul keseimbangan batin atau rasa jijik atau muak.</p>	<p>Renungkanlah ketidak-kekalan, kecerobohan, dan bahaya yang terkandung di dalam lima kelompok kemelekatan, baik yang internal maupun eksternal. Munculkan kejijikan terhadap semua formasi, dengan cara memahami bahwa semua kesenangan di dunia ini akan menjadi rintangan bagi kemajuan di 'jalan'.</p>
<p>Persepsi Ketidak-kekalan</p>	<p>Batin menghindarkan diri dari keuntungan, persembahan &amp; kemasyhuran.</p>	<p>Renungkanlah ketidak-kekalan di dalam segala sesuatu yang muncul.</p>

<p>Persepsi Penderitaan di dalam segala sesuatu yang tidak kekal</p>	<p>Batin membentuk persepsi yang kuat akan bahaya &amp; rasa takut akan kemalasan, kecerobohan, kurangnya komitmen, serta kurangnya perenungan, seperti menghadapi pembunuh dengan pedang terhunus.</p>	<p>Renungkanlah tekanan yang terkandung di dalam muncul dan lenyapnya semua formasi-formasi yang terjadi secara konstan.</p>
<p>Persepsi tanpa-diri di dalam apa yang disebut penderitaan</p>	<p>Batin menjadi hampa atau kosong dari terjadinya Aku &amp; terjadinya Milikku, secara internal yang berhubungan dengan tubuh dan batin ini, dan secara eksternal yang berhubungan dengan semua tema; Batin telah melampaui harga diri dan telah dilepaskan dengan baik.</p>	<p>Renungkanlah sebab dan akibat; renungkanlah bahwa munculnya formasi-formasi adalah diluar kendali orang itu.</p>



## PERENUNGAN AKAN PERASAAN



Dan bagaimana, O para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* berdiam merenungkan perasaan dalam perasaan?”

“ Di sini , O para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* saat mengalami perasaan yang menyenangkan, memahami: ‘Aku mengalami perasaan menyenangkan (duniawi dan spiritual)’; ketika mengalami perasaan yang menyakitkan (duniawi dan spiritual), ia memahami: ‘Aku mengalami perasaan yang menyakitkan’; ketika mengalami perasaan yang tidak-menyenangkan-maupun-tidak-menyakitkan (duniawi dan spiritual), ia memahami: ‘Aku mengalami perasaan tidak-menyenangkan-maupun-tidak-menyakitkan.’”

“Jadi dia berdiam merenungkan perasaan dalam perasaan secara internal, atau ia berdiam merenungkan perasaan dalam perasaan secara

eksternal, atau ia berdiam merenungkan perasaan dalam perasaan secara internal maupun eksternal. Ia berdiam merenungkan dalam perasaan faktor-faktornya yang timbul, atau ia berdiam merenungkan dalam perasaan faktor-faktornya yang menghilang, atau ia berdiam merenungkan dalam perasaan baik faktor-faktornya yang timbul maupun yang hilang. Atau sadar penuh bahwa 'Perasaan ada' terbentuk dalam dirinya hanya diperlukan sebagai pengetahuan dan untuk diingat, dan dia hidup independen dan tidak melekat pada apa pun di dunia".

“Dengan demikian, memang, O para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* diam merenungkan perasaan dalam perasaan”. ~ (MN10)

Perenungan akan perasaan sangat penting. Saat seseorang tidak sadar penuh akan perasaan-perasaan, mereka pasti akan mengkondisikan keinginan dan pandangan salah tentang diri.

Perasaan adalah faktor mental. Karakteristiknya adalah “untuk dirasakan.” Fungsinya mengalami “rasa” - apakah disukai ataupun tidak disukai – dari objek tersebut: setiap bentuk, suara, bau, rasa, berwujud dan objek mental akan memiliki “rasa” tertentu. Perasaan yang menyenangkan mengalami aspek yang disukai dari objek itu, dan menggetarkan baik batin maupun tubuh. Perasaan yang tidak menyenangkan mengalami aspek yang tidak disukai dari objek tersebut dan membuat batin dan tubuh layu. Perasaan yang tidak menyenangkan-maupun-menyakitkan mengalami objek-objek tersebut yang tidak menyenangkan ataupun tidak tidak-menyenangkan, dan menyebabkan batin dan tubuh tidak-

peduli. Tidak ada “Aku,” tidak ada orang yang merasa. Lebih tepatnya, perasaanlah yang “merasakan.”

Dengan terbentuknya kesadaran (eling), ketika perasaan menyenangkan muncul, seseorang menjadi sadar akan keberadaannya dan, dengan memahami esensi individual perasaan, tidak menganggap perasaan itu sebagai “diri saya.” Dia selanjutnya merenungkan perasaan sebagai bentuk, terkondisi, dan bergantung pada keadaan yang muncul. Perasaan timbul tergantung pada enam kontak yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin dengan enam objeknya masing-masing.

Ketika seseorang memandang perasaan yang timbul tanpa perasaan, ia dapat melihat perasaan sebagai sekilas, tidak kekal, penderitaan (karena perubahannya), dan kosong dari diri. Dengan pemahaman seperti itu, perasaan kehilangan kekuatan mereka untuk mengaktifkan kecenderungan yang mendasari keinginan dan pandangan salah mengenai identitas.





## PERENUNGAN BATIN



“Dan bagaimana, para *bhikkhu*, seorang *bhikkhu* berdiam merenungkan batin sebagai batin?”

**D**i sini seorang *bhikkhu* memahami batin yang terpengaruh nafsu sebagai batin dipengaruhi oleh nafsu, dan batin tidak terpengaruh oleh nafsu sebagai batin tidak terpengaruh oleh nafsu. Dia mengerti batin dipengaruhi oleh kebencian sebagai batin dipengaruhi oleh kebencian, dan batin tidak terpengaruh oleh kebencian sebagai batin tidak terpengaruh oleh kebencian. Dia mengerti batin dipengaruhi oleh khayalan sebagai batin dipengaruhi oleh khayalan/delusi, dan batin tidak terpengaruh oleh khayalan sebagai batin tidak terpengaruh oleh khayalan. Dia mengerti batin yang tercemar sebagai batin yang tercemar, dan batin yang terganggu sebagai batin yang terganggu. Dia mengerti batin yang terkonsentrasi sebagai batin yang terkonsentrasi, dan batin yang tidak terkonsentrasi sebagai batin yang tidak terkonsentrasi.

## INSIGHT/ PENCERAHAN

*“Dengan cara ini ia berdiam merenungkan batin sebagai batin secara internal, atau ia berdiam merenungkan batin sebagai batin secara eksternal, atau ia berdiam merenungkan batin sebagai batin secara internal dan eksternal. Atau ia berdiam merenungkan dalam batin faktor-faktornya yang muncul, atau ia berdiam merenungkan dalam batin faktor-faktornya yang menghilang, atau ia berdiam merenungkan dalam batin baik faktor-faktornya yang timbul maupun yang hilang”* (MN 10 : Empat Landasan Sadar Penuh). Atau sadar penuh bahwa ‘ada batin’ telah terbentuk di dalam dirinya cukup hanya sebagai pengetahuan dan sadar penuh. Dan ia berdiam independen, tidak melekat pada apa pun di dunia ini. Itulah bagaimana seorang *bhikkhu* berdiam merenungkan batin sebagai batin.

## PERILAKU BATIN

Perilaku bagaimana yang Anda praktekan? Perilaku benar atau salah? Batin yang mengamati harus bebas dari segala harapan, penilaian, preferensi dan bias. Jagalah batin di tengah-tengah. Perhatikan keadaan mental yang berbeda dengan cara tidak memihak, tanpa terlibat. Biarkan semuanya datang dan pergi tanpa bereaksi terhadapnya.

Saat memperhatikan rasa sakit, sadarilah batin yang sedang memperhatikan rasa sakit, bukan rasa sakitnya. Periksalah reaksi batin terhadap rasa sakit tersebut. Amatilah reaksinya seperti halnya pihak ketiga sedang mengamati rasa sakit orang lain.

Kenali fenomena (marah, sukacita, keserakahan, panas, kebingungan, ketegangan, ketakutan, mengantuk, sakit, kebahagiaan, depresi, kekakuan, penyesalan ... ) yang muncul. Biarkan mereka apa adanya, hanya peristiwa mental impersonal. Pandangan salah mengenai 'diri' dengan keras kepala tetap utuh, mencemari arus mental kita, reaksi yang menjadi kebiasaan terhadap hampir segala sesuatu yang timbul sebagai tubuh dan batin. Jika delusi/khayalan menyebabkan kita secara spontan menganggap emosi sebagai milik saya, atau diri saya, cara memperbaikinya adalah dengan tidak-mengidentifikasi dan melihat fenomena sebagai impersonal.

Tidak menganggap personal atau tidak-mengidentifikasi adalah mencatat dengan mental setiap emosi yang timbul berulang-ulang sebagai "hanya emosi." Lihatlah kondisi mental ini dengan tanpa perasaan. Lihat apa pun yang muncul sebagai benda asing, sebagai pihak ketiga, seperti kosong atau tanpa diri. Dengan cara ini, seseorang membebaskan dirinya dari belitan. Dari sudut pandang psikologis, cara melihat hal-hal seperti ini memungkinkan seseorang untuk mundur. Ia terpisah secara emosi dan dengan demikian terbebas dari khawatir dan takut yang, sebenarnya, bukan miliknya. Pada kenyataannya, fenomena fisik dan mental hanya muncul sesaat, melakukan fungsi, dan secara alami lenyap.





## MEDITASI EMPAT ELEMEN



*Tujuan dari latihan ini adalah untuk melihat tubuh sebagaimana apa adanya hanyalah elemen-elemen. – Sayalay Susilā*

Tubuh ini hanyalah gabungan dari 4 elemen. Tubuh adalah kebenaran konsep, empat elemen adalah kebenaran absolut.

Untuk menguasai meditasi ini, seseorang memulainya dengan membedakan tiap-tiap karakteristik dari empat elemen tsb, satu per satu. Ikuti urutan ini.

Pertama, rasakan kekerasan di kepala, lalu *scan* ke bawah mulai dari atas kepala hingga ke telapak kaki. Rasakan kekerasan di seluruh tubuh. Kenalilah ini sebagai elemen tanah. Kedua, rasakan aliran darah yang mengalir atau energi (*chi* dalam Mandarin) melalui sekujur tubuh. Kenali ini sebagai elemen air. Sifat kohesi di dalam tubuh juga dikenal

sebagai elemen air. Pindah ke elemen api. Arahkan perhatian ke temperatur tubuh mulai dari atas kepala hingga ke telapak kaki. Ketika merasakan sedikit kehangatan, catat dalam batin, “Elemen api.” Dingin, juga dicatat sebagai bagian dari elemen api. Untuk membedakan elemen angin, rasakan hembusan angin yang bergerak keluar masuk melalui hidung. Sadari juga tekanan yang ada di perut ketika bernafas. Catat dalam batin, “Elemen angin.” Setelah berlatih dengan tiap elemen, renungkan sebagai elemen tanpa diri, bukan tubuhku, bukan makhluk. Ketika empat elemen menjadi jelas, berhentilah *scan* tubuh dari atas kepala hingga telapak kaki. Ambil saja keseluruhan tubuh, melihat empat elemen satu per satu. Kadangkala ketika memperhatikan satu elemen, elemen lain mungkin akan muncul bersamaan. Ini adalah hal yang baik, walaupun mereka harus dibedakan satu sama lainnya sebagai tanah, air, api dan angin. Dengan cara ini, mereka tidak akan tercampur. Ketika seseorang membedakan elemen-elemen ini secara berulang, melihat mereka hanya sebagai elemen, seseorang akan perlahan kehilangan persepsi “diri.”

### **Batin mengembangkan dirinya berdasarkan pada elemen.**

Mengembangkan pengetahuan eksternal, seseorang akan mengenal semua materi - hidup maupun mati - hanyalah gabungan empat elemen. Bila konsentrasi dan kebijaksanaan sudah berkembang, penglihatan muncul bahwa tubuh hanya terdiri dari miliaran partikel, tak henti-hentinya muncul dan lenyap. Keseluruhan tubuh hanyalah aliran energi. Tidak ada satu pun yang utuh. Bagi beberapa meditator, tubuh akan

muncul seperti gelembung. Di dalam khotbah “Segumpal Buih” (SN 22.95), Buddha mengibaratkan tubuh, berbuih : “***hampa, kosong, tanpa inti.***” Seseorang akan merasa lelah dan jijik dengan kemunculan yang tak terkendalikan. Seseorang melihat ketidak-kekalan, penderitaan dan tanpa-diri di dalam tubuh. Melihat seperti itu sudah benar, itulah apa adanya.





ANATHAPINDIKOVADA  
SUTTA



Instruksi-instruksi yang disampaikan oleh Yang Mulia Sariputta kepada Anathapindika menjelang ajalnya.

Latihan yang dahsyat dalam ketidak-melekatan ketika seseorang mempelajari peta gambaran batin setahap demi setahap.

**SAYA TIDAK AKAN MELEKAT PADA dan KESADARAN  
SAYA TIDAK AKAN BERGANTUNG PADA:**

- enam landasan indera — mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin
- objek-objek enam indera — bentuk, suara, bau-bauan, cita-rasa, sentuhan, dan objek-objek batin
- enam jenis kesadaran — kesadaran mata, ~telinga, ~hidung, ~lidah, ~tubuh, dan ~batin

- enam kontak — kontak mata, ~telinga, ~hidung, ~lidah, ~tubuh, dan ~batin
- enam perasaan yang terlahir dari — kontak mata, ~telinga, ~hidung, ~lidah, ~tubuh, dan ~batin
- empat unsur — tanah, air, api, dan udara
- lima kelompok kemelekatan — bentuk, perasaan, persepsi, formasi mental, dan kesadaran
- *jhāna* tanpa materi yang berhubungan dengan lingkup — landasan ruang tanpa batas, landasan kesadaran tanpa-batas, landasan ketiadaan-apa pun, dan landasan bukan persepsi maupun bukan non-persepsi
- dunia ini atau di luar dunia ini
- apa yang dilihat, didengar, dirasakan, disadari, dihadapi, dicari, dan diperiksa oleh batin

Kemelekatan pada fenomena-fenomena ini mendatangkan penderitaan. Mengapa? Semua formasi-formasi ini sifat alamiahnya muncul dan lenyap. Ketika apa yang kita lekati dengan kuat – contohnya, perasaan menyenangkan – mengalami perubahan dan lenyap, kita sangat menderita.

Selain itu, ketika ada kemelekatan, maka kesadaran menjadi bergantung. Ketika kesadaran menjadi bergantung, maka 5 kelompok kemelekatan akan terbentuk. Ketika 5 kelompok kemelekatan muncul, maka usia tua, penyakit, dan kematian, tak terelakkan, akan mengikuti.

Tetapi bagaimana caranya kita bisa meninggalkan kemelekatan dan membebaskan hati kita? Dengan melatih kesadaran dan mengembangkan kebijaksanaan. Kesadaran perhatian penuh adalah selalu sadar akan apa pun juga yang muncul di saat ini, tanpa menghasilkan reaksi-reaksi lebih lanjut. Kebijaksanaan menembus apa pun yang muncul dan mengetahui bahwa itu semua adalah tidak kekal, berkondisi, dan memberatkan — mendorong batin untuk melepaskan cengkeraman. Pemahaman semacam itu muncul ketika seseorang mengikut instruksi-instruksi tersebut di atas yang diberikan oleh Yang Mulia Sariputta.

Ketika ada kemelekatan, ada penderitaan.

Agar terbebas dari penderitaan,

Aku akan melepas segala macam kemelekatan apa pun juga.

Bagaimana caranya seseorang bisa melepas?

Dengan merenungkan *Anicca*, *Dukkha* dan *Anattā*.



**KEBENARAN TENTANG  
PENDERITAAN (*DUKKHA*)**



***Duk*** (buruk) ***kha*** (tiada kebahagiaan atau diri) –  
yang mana harus diketahui sepenuhnya.

**Buddha mengajarkan Penderitaan dan Akhir dari Penderitaan.**  
Akhir dari Penderitaan hanya bisa dimengerti ketika kita telah  
mengerti apa *Dukkha* yang sebenarnya.

**Mengerti Penderitaan adalah untuk mengakhiri semua penderitaan.**  
Ini adalah panduan sejati latihan kita.

Hingga ketika kita tahu dan melihat *Dukkha*, kita menemukan  
sedikit alasan untuk berlatih. Ketika kita benar-benar mengerti *Dukkha*,  
kita akan bergegas berlatih.

Lima Agregat yang dipengaruhi kemelekatan (materi, perasaan, persepsi, formasi mental dan kesadaran) meliputi apa yang kita sebut dengan “diri”. Mereka adalah KEBENARAN dari PENDERITAAN KEBENARAN ini yang seharusnya diketahui sepenuhnya.

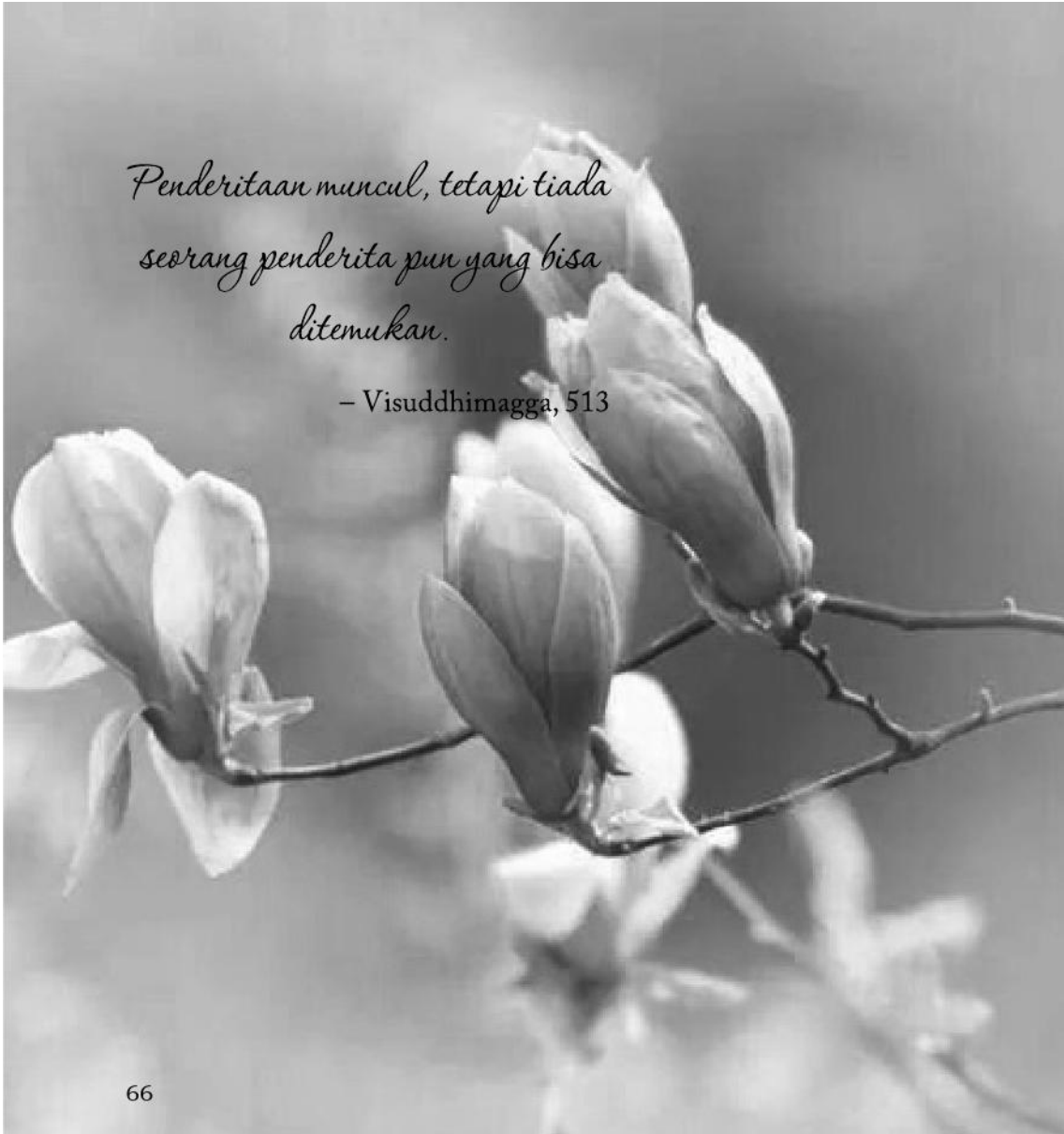
*Dukkha* ditandai dengan muncul dan lenyapnya lima agregat, atau fenomena mental dan materi. Ketika seseorang benar-benar melihat lima agregat sebagaimana adanya, pengetahuan ini menjadi independen dari yang lain (teks atau guru). Hanya kemudian :

- Kita bisa mengalami kekecewaan yang mengarah ke kejjikan
- Kita bisa mengatakan bahwa kita benar-benar mengerti apa itu *dukkha* (sesuatu yang sulit diterima)
- Keinginan untuk membebaskan diri benar-benar muncul dan memungkinkan pelepasan

APA PUN YANG MUNCUL ADALAH KEMUNCULAN PENDERITAAN, APA PUN YANG BERHENTI ADALAH BERHENTINYA PENDERITAAN: tidak melihat kebenaran ini, kita pikir berhentinya ini adalah pemusnahan “diri” dan merasa ditolak.

Agregat-agregat ini, ketika mencengkeram “aku” atau “milikku”, akan menderit. Tidak-mencengkeram hanya mungkin terjadi ketika kita melihat lima agregat sebagaimana adanya: sebuah proses dinamis yang muncul dan lenyap pada setiap momen, bergantung kepada sebab, dan bukan bertahan pada konsep “diri” yang bergerak melalui proses kelahiran, usia tua dan kematian.





*Penderitaan muncul, tetapi tiada  
seorang penderita pun yang bisa  
ditemukan.*

– Visuddhimagga, 513



MATI UNTUK  
LAHIR LAGI



*Vipassanā* (Meditasi Perenungan) melihat eksistensi sebagaimana adanya, sebagai tidak permanen, menegangkan dan mencemaskan, tidak ada 'diri' yang mengendalikan. Namun demikian, berapa banyak dari kita yang bisa tetap tenang ketika kebenaran itu terkuak?

*Vipassanā*

Setelah berulang kali melihat ketidak-kekalan pikiran-pikiran dan emosi-emosi seseorang, maka batin mungkin mulai menolak dan melawan kebenaran yang disaksikannya, karena kebenaran itu berlawanan dengan keyakinan yang kita sayangi selama ini tentang keamanan, kenikmatan, kebahagiaan, dan kekekalan.

Perlawanan malah lebih kuat lagi ketika kita menyadari bahwa kita tidak memiliki bahkan sedikit pun kontrol atas apa yang terjadi di momen ini. Seluruh kita ini (eksistensi) adalah proses terus menerus hubungan sebab-akibat – reaksi konstan atas berbagai pikiran yang muncul secara acak.

Apakah pikiran-pikiran kita nyata? Ketika seseorang menggenggam pikiran sebagai ‘diriku’ atau ‘milikku’, maka pikiran itu menjadi nyata. Sebaliknya, maka pikiran itu tidak nyata.

Mengikuti pikiran tanpa menyadari bahwa pikiran itu bersifat ilusi, bisa diibaratkan seorang gila yang berlarian ke sana ke mari tanpa tujuan. Atau ibarat batin yang mengembara ke sana kemari, tanpa menemukan rumah (diri) untuk menetap.

Kehidupan ditunjang oleh kemelekatan terhadap suatu ‘diri’ yang permanen. Ketika kita menyadari ternyata sebaliknya, maka kita menjadi tidak senang, karena itu bukan kebiasaan gaya hidup kita.

Untuk meredakan gejala spiritual ini, maka dibutuhkan penerimaan sepenuhnya. Berserah diri pada kebenaran.

Biarkan ‘diri’ mati untuk lahir lagi. Kita mengalami kebahagiaan yang lebih besar lagi ketika tidak ada ‘diri’ untuk dilekati.



**MENEROBOS KE  
PEMASUKAN-ARUS**



**BERKAH**

Maksimal 7 kehidupan lagi mencapai Arahata.  
Tidak akan pernah terlahir kembali di 4 alam menyedihkan  
3 Belunggu dihilangkan :

1. Pandangan Keliru tentang “Aku”
2. Keragu-raguan terhadap Tiga Permata
3. Kemelekatan pada Ritual dan Seremoni

**PRAKTEK YANG MENGARAH KE PEMASUKAN ARUS**

1. BERGAUL DENGAN GURU-GURU YANG BIJAKSANA

Amati gerak-gerik tubuh dan ucapan guru serta perhatikan apakah itu didasari oleh keserakahan, kebencian, dan kebodohan/delusi. Seorang guru yang bijak mengajarkan *Dhamma* yang mendalam, sulit dilihat, sulit untuk diwujudkan, tenang, murni dan halus. *Dhamma* ini tidak dapat diajarkan oleh orang yang serakah, marah, dan tertipu/terdelusi. Guru yang bijaksana diberkahi dengan pengetahuan tentang *Sutta*, *Abhidhamma* dan *Vinaya*. Dia menghargai nilai meditasi dan tidak berbicara banyak. Dia mengajarkan ajaran Buddha (tanpa mengubah mereka) dan tidak mengajarkan ajarannya sendiri. Untuk mengenali guru yang bijaksana seseorang harus memiliki kemampuan yang jernih untuk mengamati dan harus tinggal bersama dengan guru tersebut untuk beberapa lama.

## 2. MENDENGARKAN *DHAMMA* SEJATI

*Dhamma* Sejati menyebabkan hilangnya nafsu, bukan bernafsu; menjadi tidak terbelenggu, bukan terbelenggu; melepaskan keterikatan, bukannya mengumpulkan; puas, bukannya tidak puas; terpisah/terbebas, bukannya terbelit/terperangkap; munculnya ketekunan, bukan kemalasan; menjadi tidak terbebani, bukan terbebani.

## 3. PERHATIAN YANG BIJAKSANA

Menanggapi apa pun ide yang masuk ke batin, kekotoran batin yang belum muncul yaitu nafsu indera, kemarahan, kekejaman, dan ketidaktahuan tidak muncul dan setiap kekotoran batin yang muncul ditinggalkan - ini disebut perhatian yang bijaksana. Kita memberi

perhatian pada lima kelompok/agregat kemelekatan dan melihat bahwa keterikatan pada mereka adalah penyebab kelahiran kembali yang berulang. Kita memberi perhatian pada mereka dengan cara yang tepat, melihat mereka sebagai tidak kekal, sebagai penderitaan, penyakit, seperti alien, sebagai kosong dari diri, sebagai kekosongan, seperti gelembung, sebagai fatamorgana, sebagai tanpa-diri.

#### 4. PRAKTEK SESUAI DENGAN *DHAMMA*

Kita mengamati Moralitas (*Sīla*) berdasarkan pemahaman akan *Kamma* dan Akibatnya, dan juga karena welas asih pada orang lain. Kita berlatih Konsentrasi (*Samādhi*) untuk membuat batin jernih, diam, terang dan mudah dibentuk demi melihat hal-hal sebagaimana adanya. Kita mengembangkan Kebijaksanaan (*Paññā*) untuk melihat muncul dan lenyapnya lima kelompok kemelekatan. Melihat dengan benar, kita menjadi kecewa atau tidak tertarik, sehingga memungkinkan untuk melepaskan kemelekatan kita kepada lima kelompok kemelekatan.





## TIRUAN DARI DHAMMA YANG SEJATI



### **Kassapa Samyutta dalam Samyutta Nikāya**

Pertanyaan 1: Apakah tiruan dari *Dhamma* Sejati, mengingat sekarang telah muncul tiruan *Dhamma* sejati di dunia?

Jawaban: Segala *sutta* selain kata-kata asli dari Buddha dikelompokkan sebagai tiruan dari *Dhamma* Sejati.

Pertanyaan 2: Mengapa *sutta-sutta* ini dikelompokkan sebagai tiruan dari *Dhamma* Sejati?

Jawaban: Karena ajaran dari semua *sutta-sutta* ini tidak konsisten dengan ajaran Buddha yang bertujuan untuk mencabut, menghilangkan atau menghancurkan kekotoran batin. Tujuan dari ajaran Buddha adalah untuk memberantas nafsu keinginan, penyebab semua penderitaan.

Pertanyaan 3: Dan apakah penyebab dari semua penderitaan?

Jawaban: Nafsu keinginan

Pertanyaan 4: Keinginan akan apa?

Jawaban:

1. Keinginan akan nafsu inderawi – Keinginan akan 6 objek-  
indera eksternal & internal
2. Keinginan untuk ‘Menjadi’ – Keinginan akan hidup adalah  
penyebab kelahiran kembali.
3. Keinginan akan ‘Tidak-Menjadi’ – Pandangan salah tentang  
kenihilan (*uccheda-diṭṭhi*). Ini adalah penyebab kelahiran  
kembali.

Dan ini adalah 3 penyebab atau asal mula dari penderitaan. Tujuan dari ajaran Buddha adalah untuk membantu kita menghilangkan segala jenis nafsu keinginan. Jadi jika ada *sutta* yang mendorong menikmati nafsu-nafsu indera, kehidupan yang lebih banyak (eternalisme) atau tanpa kehidupan (kenihilan), maka itu adalah pemalsuan/tiruan dari *Dhamma* Sejati.

Pertanyaan 5: Apakah *Dhamma* Sejati itu?

Jawaban:

1. *Pariyatti* - belajar *Dhamma*.
2. *Patipatti* - praktek/latihan *Dhamma*.
3. *Paṭivedha* - realisasi *Dhamma*.

Pertanyaan 6: Dan apa 5 praktek merugikan yang menyebabkan pembusukan dan hilangnya *Dhamma* Sejati?



Jawaban: Mereka adalah ketika para *bhikkhu*, *bhikkhuni*, pengikut/umat awam laki-laki, umat awam perempuan tinggal tanpa menghormati, rasa hormat dan hormat yang mendalam kepada:

1. *Buddha* (9 kualitas)
2. *Dhamma* (6 kualitas)
3. *Saṅgha* (4 jenis Ariya- *Saṅgha*)
4. Tiga Latihan (*sīla*, *samādhi* [4 jenis *rūpa jhāna*] & *pañña*)
5. Konsentrasi (4 jenis *arūpa jhāna*).

Pertanyaan 7: Dan apa 5 praktek kebajikan yang menyebabkan *Dhamma* Sejati dapat berumur panjang, tanpa-pembusukan dan tidak hilang?

Jawaban: Ketika para *bhikkhu*, *bhikkhuni*, umat awam laki-laki & umat awam perempuan tinggal dengan menghormati, rasa hormat dan hormat yang mendalam pada:

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. <i>Buddha</i> | 4. Latihan-latihan |
| 2. <i>Dhamma</i> | 5. Konsentrasi     |
| 3. <i>Saṅgha</i> |                    |

Ringkasan: Kelangsungan *Dhamma* Sejati bergantung kepada 4 kelompok orang: Para *bhikkhu*, *bhikkhuni*, umat awam laki-laki & umat awam perempuan. Kita semua memiliki andil tanggung-jawab yang sama dalam tidak terjadinya pembusukan dan tidak hilangnya *Dhamma* Sejati. Tolong perhatikan dengan serius.

Hilangnya *Dhamma* Sejati adalah kehilangan besar bagi kita, dan kita memiliki tanggung-jawab yang sama.



## MENGATASI RINTANGAN-RINTANGAN



5 Rintangan  
NAFSU INDERAWI  
ITIKAD BURUK  
KEGELISAHAN DAN PENYESALAN  
KEMALASAN DAN KELAMBANAN  
KERAGU-RAGUAN

Pada latihan konsentrasi seperti perhatian penuh atas gerakan nafas, maka rintangan-rintangan seperti nafsu inderawi, kegelisahan dan penyesalan, kemalasan dan kelambanan, dan keragu-raguan, seringkali muncul menguasai batin meditator. Salah satu cara untuk mengatasi rintangan-rintangan itu adalah dengan mengganti atau menukar rintangan-rintangan itu dengan yang sebaliknya, yaitu:

1. Nafsu inderawi bisa diganti dengan persepsi kemuakan.

Contohnya, nafsu keinginan akan makanan bisa diganti dengan pikiran melepehkan makanan sebelum menelan. Nafsu birahi terhadap lawan jenis bisa diganti dengan merenungkan ketidak-murnian 32 bagian tubuh.

2. Itikad buruk harus diganti dengan pikiran cinta-kasih dan memaafkan.
3. Kegelisahan dan penyesalan harus diganti dengan menenangkan dan melabuhkan pikiran pada gerakan nafas dengan cara menghitung nafas.
4. Kemalasan dan kelambanan atau tumpulnya batin, harus diganti dengan persepsi cahaya dengan cara memandangi cahaya. Cahaya akan mencerahkan pikiran.
5. Keragu-raguan harus diganti dengan keyakinan dan kepercayaan diri melalui diskusi dengan guru yang kompeten.

Jika obat penawar ini masih gagal juga, maka cobalah untuk mengacuhkan rintangan-rintangan itu ketika mereka muncul. Jangan perdulikan rintangan-rintangan itu. Sebaliknya, tingkatkan usaha untuk mengarahkan batin kembali ke gerakan nafas.

### **Penerapan Perhatian Penuh dan Kebijaksanaan**

Kita juga bisa mengatasi rintangan-rintangan secara langsung – yaitu dengan cara menyatukan perhatian penuh dan kebijaksanaan ke dalam latihan konsentrasi.

Perhatian Penuh berhadapan langsung dengan rintangan apa pun yang muncul di momen itu, tetapi di saat yang sama, tidak bereaksi terhadap rintangan itu. Ketika batin tidak bereaksi terhadap rintangan-rintangan, maka rintangan-rintangan akan segera kehilangan kekuatan mereka untuk menguasai batin. Perhatian Penuh ibarat sistem rem di dalam sebuah mobil – perhatian penuh ini bisa menahan dorongan reaksi-reaksi kita.

Namun demikian, hanya perhatian penuh saja tidak cukup. Kebijakan juga diperlukan untuk merenungkan sifat alamiah rintangan-rintangan yang tanpa substansi dan yang kemunculannya memiliki ketergantungan. Contohnya, Jika Anda meragukan kemampuan Anda untuk mencapai konsentrasi: pertama-tama, perhatian penuh menjadi sadar akan keraguan itu, kemudian kebijakan menginvestigasi sebab keraguan itu. Kebijakan mampu dengan cepat memahami bahwa keraguan itu hanyalah fenomena yang muncul dikarenakan sebab-sebab dan kondisi-kondisi, barangkali dikarenakan perhatian yang tidak tepat – perhatian atas pikiran meragukan dan bukan atas gerakan nafas. Jadi, dengan memahami hal itu, anda tidak akan menggenggam keraguan sebagai “aku” atau “milikku”. Dikarenakan menggenggam keraguan itu sebagai “aku” dan “milikku” lah maka keraguan tampak seolah-olah nyata dan terus ada.

Terapkan metode yang sama pada rintangan-rintangan yang lainnya. Dengan cara ini, Anda bisa mentransformasikan rintangan-rintangan menjadi jalan menuju kesadaran.



## DELAPAN KONDISI DUNIAWI



“Para *Bhikkhu*, delapan kondisi duniawi ini berputar-putar memintal jaring-jaring duniawi, dan dunia berputar-putar memintal delapan kondisi duniawi. Delapan kondisi yang manakah? Keuntungan, kerugian, kedudukan, aib, celaan, pujian, kenikmatan, kesakitan.”  
(AN. 8.6)

**B**agi seseorang yang tidak terlatih, muncullah delapan kondisi duniawi ini. Bagi seorang murid terlatih dari orang-orang yang mulia, muncul juga delapan kondisi duniawi ini. Jadi faktor apakah yang membedakan, yang mencirikan, yang istimewa antara dua kelompok orang-orang ini?

Ketika keuntungan muncul bagi seseorang yang tidak terlatih, maka orang itu tidak merenungkan bahwa ‘Keuntungan sudah muncul bagiku. Keuntungan ini tidak konstan, menegangkan dan mencemaskan,

Orang itu tidak memahami keuntungan itu sebagaimana adanya. Demikian juga, orang itu tidak merenungkan dengan bijaksana sebagaimana adanya ketika muncul kerugian, kedudukan, aib, celaan, pujian, kenikmatan, dan kesakitan. Batinnya terus dikuasai delapan kondisi duniawi ini.

Orang itu menyambut keuntungan, kedudukan, kenikmatan, dan pujian yang muncul, dan melawan kerugian, aib, celaan, dan kesakitan yang muncul. Oleh karena orang itu terlibat dalam proses menyambut dan melawan, maka dia tidak terbebas – dari duka, penyesalan, rasa sakit, kecemasan, atau keputus-asaan. Orang itu tidak terbebaskan.

Sekarang, keuntungan muncul bagi seorang murid terlatih dari orang-orang yang mulia. Orang itu merenungkan 'Keuntungan telah muncul bagiku. Keuntungan ini tidak konstan, menegangkan dan mencemaskan, serta takluk pada perubahan'.

Orang itu memahami keuntungan sebagaimana adanya. Demikian juga, orang itu merenungkan dengan bijaksana sebagaimana adanya ketika kerugian, kedudukan, aib, celaan, pujian, kenikmatan, dan kesakitan muncul. Pikirannya tidak terus dikuasai oleh delapan kondisi duniawi.

Dia tidak menyambut keuntungan, kedudukan, pujian, dan kenikmatan yang muncul, atau memberontak atas kerugian, aib, celaan,

dan kesakitan yang muncul. Oleh karena orang itu telah meninggalkan proses menyambut dan memberontak, maka dia telah terbebas dari kelahiran, proses penuaan, dan kematian; dari duka, penyesalan, rasa sakit, kecemasan, dan keputus-asaan. Dia telah terbebaskan.

Praktisi yang bijaksana dan berperhatian penuh memikirkan matang-matang sifat alamiah delapan kondisi duniawi ini. Hal-hal yang menarik tidak lagi memikat batinnya, dan terhadap hal-hal yang tidak menarik dia tidak menolaknya. Batinnya tak tergoyahkan, tanpa duka, terbebas dari ketidak-murnian, dan kokoh. Inilah berkat tertinggi”.



**Buatlah perenungan atas ketidak-kekalan sebagai perlindunganmu.  
– Sayalay Susilā**



## DARI GELAP MENUJU TERANG



“Para *Bhikkhu*, di dunia ini ditemukan ada empat jenis orang. Empat yang manakah? Dia yang berada di kegelapan dan berangkat menuju ke kegelapan; dia yang berada di kegelapan tetapi berangkat menuju cahaya terang; dia yang berada di dalam cahaya terang tetapi berangkat menuju ke kegelapan; dia yang berada di dalam cahaya terang dan berangkat menuju cahaya terang”.

(AN 4.85)

### 1. Seseorang yang berada di kegelapan dan berangkat menuju ke kegelapan

Dalam kasus ini, seseorang tertentu terlahir di keluarga berkedudukan rendah, dalam keluarga seseorang yang malang yang serba kekurangan makanan dan minuman serta sulit mendapatkan penghasilan. Selain itu, orang itu tidak menyenangkan, jelek, berpenyakit, tidak jujur, pincang, atau lumpuh, tanpa sandang,



pangan, atau papan. Dia melakukan kejahatan dengan tubuh, ucapan, dan pikiran. Dengan melakukan hal-hal itu, ketika tubuhnya hancur, setelah kematian, dia terlahir lagi di tempat tujuan yang tidak bahagia.

## **2. Seseorang yang berada di kegelapan tetapi berangkat menuju cahaya terang**

Dalam kasus ini, seseorang tertentu terlahir di keluarga berkedudukan rendah, dalam keluarga seseorang yang malang yang serba kekurangan makanan dan minuman serta sulit mendapatkan penghasilan. Selain itu, orang itu tidak menyenangkan, jelek, berpenyakitan, tidak jujur, pincang, atau lumpuh, tanpa sandang, pangan, atau papan. Tetapi dia melakukan kebaikan dengan tubuh, ucapan, dan pikiran. Dengan melakukan hal-hal itu, ketika tubuhnya hancur, setelah kematian, dia terlahir lagi di tempat tujuan yang bahagia, di alam surgawi.

## **3. Seseorang yang berada di cahaya terang tetapi berangkat menuju ke kegelapan**

Dalam kasus ini, seseorang tertentu terlahir di keluarga yang berkedudukan tinggi, dalam keluarga orang-orang terhormat yang kaya atau di keluarga para Brahmana, atau di keluarga para perumah-tangga yang kaya, di keluarga yang kaya, amat sangat kaya, dan memiliki banyak harta. Dan orang itu ganteng/cantik, sedap dipandang, dan menarik, memiliki bentuk penampilan yang sangat indah. Tetapi dia melakukan kejahatan dengan tubuh, ucapan, dan pikiran. Dengan melakukan hal-hal itu, ketika tubuhnya hancur, setelah kematian, dia terlahir lagi di tempat tujuan yang tidak bahagia.

#### 4. Seseorang yang berada di cahaya terang dan berangkat menuju cahaya terang

Dalam kasus ini, seseorang tertentu terlahir di keluarga yang berkedudukan tinggi, di keluarga orang-orang terhormat yang kaya atau di keluarga para Brahmana, atau di keluarga para perumah-tangga yang kaya, di keluarga yang kaya, amat sangat kaya, dan memiliki banyak harta. Dan orang itu ganteng/cantik, sedap dipandang, dan menarik, memiliki bentuk penampilan yang sangat indah. Dan dia melakukan kebaikan dengan tubuh, ucapan, dan pikiran. Dengan melakukan hal-hal itu, ketika tubuhnya hancur, setelah kematian, dia terlahir lagi di tempat tujuan yang bahagia, di alam surgawi.

Apakah sebab dan kondisinya sehingga makhluk-makhluk itu terlahir di keluarga-keluarga yang berkedudukan rendah dan miskin atau di keluarga-keluarga yang berkedudukan tinggi dan kaya? Sehingga makhluk-makhluk berpenyakitan atau sehat, jelek atau ganteng/cantik?

Makhluk-makhluk adalah pemilik dari tindakan-tindakan mereka, pewaris dari tindakan-tindakan mereka, dan memiliki tindakan-tindakan mereka sebagai perlindungan mereka. Tindakanlah yang membedakan makhluk-makhluk sebagai inferior atau superior.

Kemurahan-hati membuahakan kekayaan; kekejaman menuai penyakit; cinta-kasih menuntun menuju keindahan.



## JANGAN PERCAYA BATIN ANDA



**J**ika kita cukup menyadari apa yang sedang terjadi dalam batin kita, kita mungkin akan melihat bahwa batin kita terus-menerus dalam pertarungan antara yang jahat dan yang baik (iblis dan malaikat). Seringkali kondisi batin yang jahat — seperti nafsu keinginan, kemarahan, iri-hati, kegelisahan, kesombongan, ketamakan, sikap “bossy”, dan sikap defensif—lebih berperan dibandingkan dengan kondisi batin yang baik karena batin yang tidak terlatih masih lemah.

Tanpa pemahaman yang jelas, kita tertipu dan berpikir bahwa kondisi batin yang jahat adalah nyata, sehingga bertindak dan berkata demikian.

Akibatnya, penderitaan mengikuti kita “seperti roda pedati yang mengikuti kaki sapi,” sebagaimana yang dikatakan dalam pembukaan Dhammapada.

Jika kita melihat melalui batin kita, kita menyadari bahwa batin kita menciptakan kisah-kisah mereka tanpa tujuan. Saat batin memikirkan sesuatu yang baik—mungkin kenangan masa lalu yang manis atau harapan masa depan—segera menjadi senang dan menangkap episode itu sebagai nyata dan stabil. Sebaliknya, jika batin berpikir tentang sesuatu yang buruk, menjadi kesal, depresi, dan stress—dan ia menangkap episode itu sebagai nyata dan stabil, juga.

Dengan demikian, batin terus bereaksi terhadap pikiran-pikiran keliru yang diciptakannya, seperti orang gila. Tidak ada ketenangan batin, hanya pergolakan.

Setelah melihat cara batin melakukan sihirnya, kita dapat menjadi makin sadar dan menjaga dari kemungkinan tertipu lagi.

Dengan usaha yang gigih untuk mengembangkan kesadaran dan pemahaman yang jelas, batin menjadi kurang bereaksi. Ketika kebijaksanaan kita menjadi matang dan dapat melihat melalui semua keadaan mental sebagai tidak nyata —sebagai embun di teratai yang miring, sebagai mimpi, sebagai bayangan, sebagai gelembung—kita akan mencapai tanpa kematian.

**OH, RAJA KEMATIAN, SEGERA KAMU TIDAK AKAN MENEMUKAN SAYA**

—  
—  
**LIMA PERENUNGAN  
UNTUK SEMUA ORANG**  
—  
—



Ada lima fakta yang seharusnya seringkali direnungkan oleh setiap orang, baik wanita ataupun pria, umat awam ataupun *bhikkhu* yang sudah ditahbiskan.

Apakah lima fakta itu?

1. Aku takluk pada usia tua, belum melampaui proses penuaan.
2. Aku takluk pada penyakit, belum melampaui penyakit
3. Aku takluk pada kematian, belum melampaui kematian.
4. Aku menjadi berbeda, terpisah dari semua yang kusayangi dan kucintai.
5. Aku adalah pemilik dari semua tindakan-tindakanku, pewaris tindakan-tindakanku, terlahir dari tindakan-tindakanku, terkait melalui tindakan-tindakanku, dan memiliki tindakan-tindakanku sebagai peleraiku. Tindakan-tindakan apa pun yang kulakukan, yang baik ataupun yang buruk, itulah yang akan kuwarisi.

Inilah lima fakta yang harus seringkali direnungkan oleh setiap orang.

(Upajjhatthana Sutta:AN 5.57)



## APAKAH ANDA MENGATASI RASA SAKIT DENGAN BIJAKSANA?



**K**etika kita mengalami rasa sakit jasmani, kebiasaan kita adalah mengusir rasa sakit itu dengan paksaan, karena rasanya tidak menyenangkan. Namun demikian, akar penyebab sebenarnya ada di pandangan salah tentang kekekalan dan konsep diri. Kita berpikir bahwa rasa sakit itu konstan dan milik 'diri'. Oleh karena itu, kita berduka, bersedih, menangis, dan menjadi bingung. Kita kemudian merasakan dua perasaan – yaitu perasaan jasmani dan perasaan batin, seolah-olah kita telah diterjang dua anak panah, berturut-turut.

Karena tidak mengetahui cara untuk melepaskan diri dari perasaan menyakitkan itu, maka kebanyakan orang melibatkan diri mereka dalam kenikmatan-kenikmatan indrawi, seperti misalnya narkoba, seks, alkohol, dsb., dengan harapan bisa segera mengusir rasa sakit itu. Sementara memanjakan diri dalam kenikmatan-kenikmatan

inderawi, mereka mengalami perasaan-perasaan menyenangkan dan segera menjadi ketagihan akan perasaan-perasaan menyenangkan itu. Kecenderungan yang mendasari nafsu mulai muncul. Sifat alamiah nafsu adalah tidak terpuaskan, oleh karena itu mereka menjadi makin bernafsu.

Seorang meditator yang baik, ketika mengalami rasa sakit jasmani, tidak akan tunduk pada reaksi kebiasaannya menghindar dan pandangan salah. Berulang kali meditator merenungkan perasaan menyakitkan sebagai perasaan menyakitkan, perasaan menyakitkan sebagai tidak kekal, sebagai berubah, sebagai terkondisi, sebagai bukan 'diri'. Melihat bahwa perasaan-perasaan ibarat gelembung-gelembung, terbentuk dan buyar dengan cepat, meditator merasa terpisahkan dengan perasaan-perasaan itu. Tanpa kemelekatan, meditator tidak terganggu. Tanpa gangguan, meditator terbebas dari duka, penyesalan, kesedihan dan keputus-asaan. Meditator merasakan hanya satu perasaan saja – perasaan jasmani, dan bukan perasaan batin.

Berhubung sudah tahu cara yang tepat untuk terbebas dari perasaan menyakitkan, maka meditator tidak mengejar kenikmatan indrawi. Sehingga kecenderungan yang mendasari nafsu, tidak muncul di dalam dirinya.

Apakah Anda ingin terbebas dari terjangan dua anak panah?

Renungkanlah dengan bijaksana.

Perasaan menyakitkan hanya sekedar perasaan menyakitkan, tidak permanen, terkondisi, dan bukan 'diri'.





## BELAJAR DARI RASA SAKIT



### Rasa Sakit adalah Guru Besar Kita

**S**alah satu tantangan yang harus kita hadapi selama duduk bermeditasi adalah rasa sakit. Setelah duduk beberapa lama, rasa sakit mungkin muncul di dengkul, di punggung, di kaki, atau di bahu kita. Kita tidak suka rasa sakit itu, jadi kita bergerak untuk menyingkirkannya. Tetapi, seringkali rasa sakit datang lagi dan kita menjadi terganggu. Rasa sakit adalah guru besar kita, dan rasa sakit itu memberikan pelajaran berharga yang sangat bermanfaat bagi kita:

1. Tidak seorang pun suka rasa sakit karena rasanya menyakitkan. Jika kita sendiri tidak suka disakiti, maka kita seharusnya berpikir bahwa orang lain merasakan hal yang sama juga. Jadi, rasa sakit mengingatkan kita untuk melatih pengendalian diri untuk menghindari menyakiti orang lain secara mental, verbal, atau secara fisik.

2. Kita belajar bahwa tubuh kita tidak memuaskan. Tanpa rasa sakit kita keliru berpikir bahwa tubuh yang kita sayangi ini bisa mendatangkan kebahagiaan. Tetapi sekarang rasa sakit menyerang tidak ada habis-habisnya, susul menyusul! Batin menjadi sangat terganggu, dan kita ingin segera mengenyahkan rasa sakit. Reaksi semacam itu membuat batin dan tubuh malah tambah panas dan rasa sakit rasanya tak tertahankan. Beralihlah mengamati batin, kita akan menyadari bahwa batinlah yang mengetahui rasa sakit itu. Tanpa batin, rasa sakit fisik tidak bisa ditangani. Memiliki batin juga tekanan (*dukkha*). Karena ternyata, tubuh dan batin bukanlah perlindungan kita, bukanlah pengaman kita, tubuh dan batin kosong dari kepuasan. Inilah pelajaran dari rasa sakit yang selaras dengan kebenaran.

3. Kita belajar tentang sifat alamiah tubuh 'kita' yang bukan-diri dari rasa sakit. Rasa sakit tidak menuruti harapan kita. Rasa sakit muncul karena ketidak-seimbangan unsur-unsur, kebanyakan dikarenakan kekerasan, kepanasan, dan getaran yang berlebihan. Rasa sakit hanyalah sekedar kelompok kemelekatan material. Rasa sakit adalah pengidentifikasian kita dengan dan bergantung pada rasa sakit itu sebagai 'rasa sakit saya' yang membuat rasa sakit menjadi tak tertahankan. Renungkanlah rasa sakit sebagai bukan milikku, bukan diriku, hanya sekedar unsur, dan kemudian batin yang mengamati akan menjadi tidak tertarik dan melepaskan diri darinya. Kita mempraktekkan latihan yang sama untuk menghadapi penyakit dan kematian.



**KEKUATAN  
KONSENTRASI**



**Konsentrasi adalah sebuah kondisi melihat dengan jelas dan langsung ke sifat alamiah benda tsb.**

Buddha memuji konsentrasi :

Seseorang dengan berkonsentrasi MELIHAT sesuatu apa adanya.

Sulit untuk Melihat Sesuatu Sebagaimana apa adanya Ketika Batin Gelisah

**M**ata kita mengejar pandangan yang indah, telinga ... suara yang menyenangkan, hidung ... bau yang wangi, lidah ... rasa yang manis, tubuh ... sentuhan menyenangkan, dan batin ... pikiran yang menyenangkan. Batin yang demikian tidak dapat melihat sifat alamiah ketidakkekalan dari enam landasan indra, enam objek indra, enam kesadaran indra, enam kontak indra, enam kemelekatan indra dan enam perasaan indra.

### **Praktisi Tidak Boleh Melupakan Konsentrasi**

Kita bisa terus memperhatikan nafas dan membawa kesadaran ke keadaan yang halus. Perhatian di bawah hidung hanya menyadari nafas masuk dan keluar. Rilekskan tubuh dan batin, dan bernafas secara alami. Sadari ketika nafas panjang atau pendek. Tidak berusaha menahan nafas menjadi panjang atau pendek, yang penting adalah tetap sadar nafas masuk dan nafas keluar. Jangan mengikuti nafas sampai ke perut atau bagian atas kepala. Jika pikiran mengembara, bawalah kembali ke nafas.

Jika ada rasa sakit, bawalah perhatian ke nafas. Jika rasa sakit mendominasi, renungkan sifat alamiah tubuh dan perlahan membawa kembali ke nafas. Inilah latihan konsentrasi. Jadi kita tetap berfokus kepada objek yang tetap misalnya: nafas.

Ketika konsentrasi semakin berkembang, batin akan murni, bertenaga, lunak dan lembut. Lalu, seseorang akan bisa melihat kecepatan muncul dan lenyapnya fenomena fisik dan batin. Ini

menimbulkan kejjikan dan hilangnya nafsu. Menjadi tidak bernafsu, membuat seseorang akan melepaskan kemelekatan. Inilah jalan menuju kebebasan.

*SS: Kebiasaan memperhatikan nafas seperti seseorang yang duduk di tepi sungai yang sedang memperhatikan arus sungai.  
Tidak peduli dengan cepat atau lambatnya arus sungai.  
Hanya berdiam diri dengan usahanya yang tekun sadar akan nafas.*

Cara cepat untuk mencapai konsentrasi selama retreat:

Sadari nafas secara berkesinambungan dari momen awal saat berjalan hingga mau tidur. Seperti menggosok dua batu untuk mendapatkan percikan api: Jika seseorang hanya menggosok beberapa menit di sini dan di sana, batu akan menjadi dingin dan untuk menjadi panas dan menciptakan percikan api adalah sulit.

Dengan cara yang sama, seseorang harus sadar akan nafas secara berkesinambungan untuk mendapatkan percikan pencerahan.

Rekomendasi untuk latihan sehari-hari:

Duduklah paling tidak satu jam berlatih Meditasi *Samatha* (Konsentrasi). Ketika tidak duduk di atas matras, seseorang boleh berlatih Meditasi *Vipassanā* (Kebijaksanaan), terus berkesadaran terhadap objek apa pun yang muncul saat ini dan merenungkan ketidakkekalan, penderitaan dan tiada-diri.

Alasan yang memungkinkan kemajuan yang lambat:

1. Bagi seorang praktisi *Samatha*-cara mengobservasi objek salah atau salah memilih objek.
2. Bagi seorang praktisi *Vipassanā* - kesadarannya tidak cukup kuat, diperlukan perenungan terhadap ketidakkekalan, penderitaan dan tiada-diri secara berkesinambungan.



——  
**TUJUH**  
**HARTA KARUN (AN 7.7)**  
——

Ugga, perdana menteri sang raja, berucap kepada Yang Terberkahi: “Sungguh menakjubkan, Tuan, dan mengagumkan, betapa kayanya Migara Rohaneyya, betapa banyaknya harta karunnya!” Buddha menjawab: “Tetapi, apakah kepemilikannya, Ugga? Apakah yang dimaksud harta karunnya yang sangat banyak itu?”. “Seratus ribu keping emas, Tuan, belum lagi peraknya”. “Memang itu disebut harta karun, Ugga. Aku tidak mengatakan bahwa emas dan perak itu bukan harta karun. Tetapi, harta karun itu rentan terhadap bahaya api, banjir, disita raja-raja, diambil pencuri-pencuri & pewaris-pewaris yang dengki. Sedangkan tujuh harta karun yang ini, tidak rentan terhadap bahaya api, banjir, tidak bisa disita raja-raja, diambil pencuri-pencuri, ataupun pewaris-pewaris yang dengki. Apakah tujuh harta karun itu?”

### **1. Harta Keyakinan**

Seseorang memiliki keyakinan atas kebajikan-kebajikan *Tathāgata*: “Sesungguhnya, Yang Terberkahi itu berharga dan telah tercerahkan dengan benar, sempurna pengetahuan dan perilakunya, telah menempuh ‘jalan’, pengenal seluruh alam, pembimbing yang tiada taranya bagi orang-orang yang sesuai untuk ditaklukkan, Guru bagi makhluk-makhluk surgawi dan umat manusia, sepenuhnya sadar, dan terberkahi.”

### **2. Harta Kebajikan**

Seseorang tidak membunuh, tidak mencuri, tidak melakukan perilaku seksual yang terlarang, tidak berbohong, tidak mengonsumsi zat-zat yang menyebabkan kecanduan yang bisa menyebabkan kecerobohan atau hilangnya kesadaran.

### **3. Harta Nurani**

Seseorang merasa malu atas perilaku salah jasmani, ucapan dan batin.

### **4. Harta Kepedulian**

Seseorang peduli akan konsekuensi-konsekuensi dari perilaku salah jasmani, ucapan, dan batin.

### **5. Harta Mendengarkan**

Seseorang yang telah mendengar banyak, memahami apa yang telah didengarnya. Ajaran-ajaran apa pun yang mengagumkan di awalnya, mengagumkan di pertengahannya, mengagumkan di akhirnya, yang – di dalam arti dan ungkapannya – menyatakan kehidupan suci yang sepenuhnya lengkap dan murni, yaitu: ajaran-ajaran itu telah sering



didengarnya, dipahaminya, dibahasnya, diakumulasinya, diselidiki dengan batinnya, dan telah ditembus dengan baik oleh pandangan-pandangannya.

#### **6. Harta Kemurahan-hati**

Seseorang telah bebas dari noda kekikiran, sangat murah hati, terbuka, mengabdikan pada kegiatan amal, tanggap terhadap permintaan-permintaan, bersuka cita dalam pelepasan.

#### **7. Harta Kebijaksanaan**

Seseorang memahami, diberkahi dengan kebijaksanaan untuk memahami muncul dan lenyap – mulia, menembus, menuju akhir yang benar dari stress.

*Siapa pun, pria atau wanita,  
yang memiliki harta-harta ini,  
memiliki harta yang tiada tara di dunia ini  
yang tidak seorang manusia maupun dewa yang bisa mengunggulinya.*





## PROSES KELAHIRAN DAN KEMATIAN



**Empat penyebab kematian :**

1. Habisnya masa kehidupan itu sendiri
2. Habisnya *kamma* produktif
3. Habisnya kedua faktor di atas secara simultan
4. Munculnya *kamma* destruktif sebagai penyebab kematian yang belum waktunya.

**Tiga Tanda yang muncul pada Momen Kematian**

Ketika seseorang sedang sekarat, salah satu dari tiga tanda akan muncul dengan jelas. Tanda ini disebabkan karena masaknya *kamma* yang diperbuat seseorang pada masa lalu :

1. *Kamma*: perbuatan baik dan tak baik yang telah dilakukan pada masa lalu, akan muncul pada momen saat ini.

2. *Kamma nimitta*: tanda *kamma*, instrumen yang digunakan ketika melakukan *kamma* baik maupun tak baik, seperti persembahan bunga atau pisau yang digunakan saat menyembelih binatang.
3. *Gati nimitta*: tanda tujuan, yang mengindikasikan tempat di mana kelahiran kembali, seperti api neraka atau sebuah istana surga.

*SS: Ketika orang tsb menggenggam salah satu dari tiga tanda tsb, kelahiran kembali bekerja.*

### Urutan Kematangan *Kamma*

Ada empat jenis *kamma* menurut kematangannya:

1. *Kamma Berat (garuka kamma)*: misalnya memecah belah *Saṅgha*, melukai seorang Buddha, membunuh seorang Arahant, ibu atau ayah.
2. *Kamma menjelang kematian (āsana kamma)*: *kamma* yang diingat ketika menjelang kematian.
3. *Kamma Kebiasaan (ācinna kamma)*: *kamma* kebiasaan yang dilakukan seseorang, baik maupun buruk.
4. *Kamma Cadangan (katattā kamma)*: *kamma* yang cukup berkompeten untuk menyebabkan kelahiran kembali.

## Proposal Menghadapi Kematian

Pikiran yang muncul saat momen terakhir kematian biasanya dikondisikan oleh perilaku umum. Tanda yang tidak diharapkan muncul sebelum kematian, namun, hal tsb bisa dirubah, jadi ingat kita harus mengingatkan orang sekarat tsb pada perbuatan baiknya dan mengalihkan perhatiannya pada semua ikatan dan kekuatiran duniawi. Kita bisa juga menyediakan khotbah *Dhamma* agar orang tsb bisa mendengarkan *Dhamma*, mengingatkan perbuatan baiknya, atau mendorongnya agar tetap sadar pada nafas atau secara batin mengulang-ulang nama Buddha.





## KEKUATAN PENYEMBUHAN DARI WELAS ASIH



**S**emua makhluk ingin bahagia dan menghindari penderitaan. Bertolak belakang sekali, satu hal yang paling ampuh untuk meraih kebahagiaan adalah peduli terhadap penderitaan orang lain.

Berharap penderitaan makhluk lain berkurang dinamakan welas asih. Welas asih dibagi atas tiga tingkatan : 1. Tingkat pertama adalah berharap penderitaan makhluk lain berkurang. 2. Tingkat kedua adalah memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkannya, termotivasi oleh keengganan untuk melihat penderitaan makhluk lain. 3. Tingkat ketiga dan tertinggi, welas asih harus diikuti oleh kebijaksanaan bahwa tiada diri maupun subjek yang memiliki kebenaran absolut.

Welas asih melawan keegoisan. Seseorang mungkin berpikir tidak apa-apa jika kita bekerja hanya untuk kepentingan diri, sepanjang tidak melukai orang lain. Ketika tidak ada keraguan maka itu sudah benar, tetapi perbuatan semacam ini belumlah sempurna untuk menuju kebahagiaan. Kita selalu percaya di dalam diri kita ada kesatuan yang absolut - inti dari keberadaan kita, “diri.” Kita menggenggam erat dan menikmatinya, saat bekerja pun tiada henti menyenangkan diri. Karakter menyenangkan diri itu sebetulnya melemahkan mental dan fisik kita.

Sebuah studi dari seorang psikolog Amerika Serikat mengungkapkan hubungan antara penyesalan diri yang berlebihan dan kerusakan terhadap fisik seseorang. Obsesi spontan pada “aku”, “diriku” dan “milikku” membimbing ke arah kematian yang lebih cepat, tekanan darah tinggi dan serangan jantung.

Di samping itu, saya punya pengalaman yang mengungkapkan bagaimana pikiran welas asih mensejahterakan batin dan fisik. Beberapa tahun yang lalu, ketika saya berada di Los Angeles mengajar meditasi, mendadak muncul rasa sakit yang sangat di bagian bawah perut dan sakit tsb membangunkan saya di tengah malam. Seperti biasanya, saya mencoba memisahkan “diri” dari rasa sakit dengan merenungkan sensasi yang tidak menyenangkan sebagai sensasi yang tidak menyenangkan, bukan sebagai diri. Tetapi saya masih terguncang oleh rasa sakit. Rasa sakit tersebut sakit sekali sampai saya mengerang tidak berdaya.

Pada saat saya merenungkan kesakitan ini, mendadak muncul dalam batin saya sebuah perasaan welas asih terhadap semua makhluk, yang sedang mengalami penderitaan seperti saya sekarang. Tergerak oleh rasa welas asih tsb, saya mengesampingkan rasa sakit tsb dan berfokus kepada penderitaan makhluk lain. Saya mengulang dalam batin, “Semoga semua makhluk bebas dari penderitaan yang saya alami sekarang ini.”

Sungguh ajaib, dalam waktu beberapa menit, saya tertidur. Hari berikutnya, saya terbangun dan tersenyum, hanya tersisa sedikit rasa sakit; rasa sakit sudah berkurang. Pengalaman ini memperkuat keyakinan saya bahwa sepanjang batin tidak melekat pada penderitaan diri, tetapi lebih kepada penderitaan makhluk lain, kekuatan penyembuhan dari welas asih akan bermanifestasi dengan sendirinya.

Pengalaman berikutnya dua tahun yang lalu terkuak kebenaran yang serupa. Ketika di Himalaya, saya mengalami sakit kepala yang sangat dikarenakan perubahan cuaca. Awalnya, saya bertahan, lupa bahwa saya bisa menyembuhkan dengan welas asih. Karena rasa sakit menjadi semakin kuat, perasaan welas asih mendadak muncul dalam batin. Saya mengesampingkan rasa sakit terhadap diri saya dan sepenuh hati mengembangkan pikiran welas asih terhadap makhluk lain yang menderita sakit kepala seperti saya.

Batin yang penuh welas asih menciptakan sebuah energi dinamis yang memungkinkan saya melihat dalam beberapa menit secara detail

bagaimana rasa sakit di dalam kepala yang mendadak berkurang dan lenyap. Hanya beberapa menit. Oh, pengalaman yang sangat dahsyat! Sakit kepala saya lenyap bagaikan sulap. Pikiran welas asih menciptakan kekuatan penyembuhan dengan sangat cepat.

Banyak orang hidup dalam kekuatiran dan ketakutan. Welas asih membuat seseorang berani, damai dan tanpa takut. Dengan memegang erat pada “diri” membuat batin kehilangan keberanian dan tinggal dalam ketakutan. Lepaskan keegoisan, singkirkan dan pedulilah terhadap sesama. Anda akan mengalami kekuatan batin yang luar biasa dan kebahagiaan sebagai hasilnya.

Desakan yang kuat untuk mengerahkan usaha  
Bangkitlah! Duduklah tegak-tegak!





## PENGEMBANGAN INDERA

Praktisi	Perasaan	Pengembangan Indera
1. Praktisi	Ketika seseorang mengalami sensasi objek dengan landasan inderanya, muncullah suatu perasaan menyenangkan (suka), yang tidak menyenangkan (tidak suka), muncul juga perasaan suka maupun tidak suka	1. Dia mencatat sebagai “yang terkondisi, kasar dan muncul secara independen” hingga terbangun ekuanimitas.
2. Mereka yang mencapai kesucian Pemasukan-Arus, Yang Kembali Sekali Lagi, dan Yang Tidak Kembali Lagi		2. Dia sakit, malu, jijik dengan apa yang disukai, maupun keduanya. Dia melihatnya sebagai rintangan, halangan untuk maju. Rasa jijik ini adalah suatu faktor yang kuat untuk tercerahkan, seperti seorang anak kecil yang takut terbakar nyala api, seorang bijaksana tidak menyukai duniawi.
3. Yang Terberkati - Indera yang terkendali 'Arahat.'		3. Apa pun yang dialaminya, dia tidak melekat. Dia berdiam dalam ekuanimitas, berkesadaran dan penuh perhatian, tidak melekat pada apa pun sebagai milikku.

Bagi manusia biasa, apa pun yang dialami suka, tidak suka, maupun keduanya, batinnya yang lamban tidak tahu bahwa mereka muncul secara independen, akan lapuk dan berhenti; kekotoran batinnya akan cenderung muncul ke permukaan, yang menyebabkan dia akan bereaksi dengan kemelekatan, kebencian, dan delusi, lalu dia pun akan menderita.

Bagaimana pengalaman perasaan, bagaimana cepatnya mereka muncul dan lenyap — bagaikan tetesan air hujan di atas daun lotus yang ringan dan tidak lengket di atas daun tsb, atau seperti tetesan air di atas lempengan besi, yang panas sepanjang hari, akan segera menguap dan lenyap — itu adalah kemelekatan kita “Aku” dan “milikku” yang membuat mereka muncul abadi.



## HIDUP DAN MATI



Semua makhluk yang memiliki kesadaran sangat menyukai kelahiran, dan tidak suka kematian; kita merayakan kelahiran dan menangisi kematian.

**T**idak ada bedanya antara kelahiran dan kematian! Kehidupan terus bergerak menuju kematian, dan kematian terus bergerak menuju kelahiran kembali. Di dalam perjalanan panjang *Samsāra*, seseorang terlahir, kemudian mati, dan terlahir lagi. Siklus kehidupan ini tidak ada habis-habisnya. Tidak ada yang disebut pertama kali dilahirkan ataupun pertama kali mati, jadi, mengapa seseorang merayakan kelahiran atau menangisi kematian? Hal itu hanyalah sekedar kekotoran batin laten dari kebodohan yang menutupi kebijaksanaan sehingga menyebabkan seseorang menjadi

linglung dan tidak mampu melihat kebenaran tentang kehidupan dan kematian.

Apakah tujuan hidup itu! – Tujuan hidup itu hanya sekedar mengikuti arus, bekerja banting tulang dan penuh kesibukan, mencari uang, kedudukan dan kemashyuran, yang tidak bisa kita bawa mati? Atau barangkali orang-orang itu percaya bahwa kemashyuran dan kekayaan yang rapuh ini bisa memberikan mereka rasa aman dan memuaskan kesombongan mereka. Ketika orang semacam itu menyadari bahwa tubuh fisiknya sedang menuju kematian, maka dia akan memiliki banyak penyesalan dan kebingungan!

Ya ampun! Walaupun kita telah memahami kebenaran yang jelas ini, mengapa kita masih saja berjuang untuk mendapatkan perhatian dan kepemilikan materi, dan tidak bisa melepaskannya?

Ada banyak hal dan orang-orang yang menyenangkan, yang kita lekatkan dalam kehidupan ini. Kita benci kematian karena kematian menyebabkan perpisahan dengan orang-orang yang kita cintai dan kehilangan hal-hal yang kita sayangi. Kebingungan yang disebabkan oleh kematian juga tidak tertahankan.

Mengapa tidak hidup sesuai *Dhamma*, dengan pikiran mengarah ke dalam batin dalam kedamaian dan kepuasan.

Seseorang yang tidak melekat dan terbebaskan, yang melihat menembus kelahiran dan kematian, tetap tenang menghadapi sebab-

*Sayalay Susila*

sebab dan kondisi-kondisi yang tidak menentu dan seringkali berubah tanpa kelihatan.

Bagi seseorang yang tidak melihat ada perbedaan antara kehidupan dan kematian, maka walaupun dia mengalami kematian, dia akan hidup selamanya.





## HUKUM SALING BERKETERGANTUNGAN



Pertanyaan-pertanyaan seperti “Dari manakah datangnya aku ini?” “Kemanakah aku akan pergi?” telah mencemaskan umat manusia sepanjang rangkaian kehidupan yang tak terhitung banyaknya. Istilah “aku” adalah kebenaran konvensional, sebuah gaya bahasa yang sudah diterima umum, disenangi oleh hampir semua orang.

Buddha menyelesaikan permasalahan ini dengan mengungkapkan doktrin sebab akibat yang saling berketergantungan yang ditemukannya.

Sebab Akibat Yang Saling Berketergantungan adalah sebuah doktrin tentang kondisionalitas – untuk menunjukkan bagaimana ‘individu’ konvensional terus muncul di roda eksistensi, mengalami siklus kelahiran dan kematian, dan bagaimana penderitaan berakhir dengan terhentinya sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang memelihara siklus itu terus berlangsung selamanya.

## RUMUS DARI SEBAB DAN AKIBAT YANG SALING BERKETERGANTUNGAN

Hukum Sebab Akibat Yang Saling Berketergantungan terdiri dari faktor-faktor yang saling berhubungan, yaitu: Bergantung pada ketidak-tahuan, muncullah formasi-formasi *kamma*; Bergantung pada formasi-formasi *kamma*, muncullah kesadaran; Bergantung pada kesadaran, muncullah batin dan materi; Bergantung pada batin dan materi, muncullah enam landasan indra; Bergantung pada enam landasan indra, muncullah kontak; Bergantung pada kontak, muncullah perasaan; Bergantung pada perasaan, muncullah nafsu keinginan; Bergantung pada nafsu keinginan, muncullah kemelekatan; Bergantung pada kemelekatan, muncullah proses menjadi; Bergantung pada proses menjadi, muncullah kelahiran; Bergantung pada kelahiran, muncullah proses penuaan, kematian, duka, penyesalan, rasa sakit, kesedihan, dan keputus-asaan. Sehingga muncullah keseluruhan penderitaan massal ini. (*Dukkha*)

Faktor-faktor hanyalah sekedar batin dan materi, bukan 'diri' yang kekal.

*Ketidak-tahuan adalah tidak tahu tentang  
EMPAT KEBENARAN MULIA:*

*Kebenaran Mulia tentang Penderitaan  
Kebenaran Mulia tentang Asal-mula Penderitaan  
Kebenaran Mulia tentang Berakhirnya Penderitaan  
Kebenaran Mulia tentang Jalan Menuju Berakhirnya Penderitaan*



Dikarenakan ketidak-tahuan akan Empat Kebenaran Mulia, maka kita melakukan formasi-formasi jasmani, ucapan, dan batin, yang membentuk jalan bagi kesadaran kelahiran kembali. Ketika kelahiran terjadi, maka muncullah batin dan materi. Bergantung pada batin dan materi, maka muncullah enam landasan mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin. Ketika ada enam landasan indra, maka terjadilah enam kontak-kontak mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin. Bergantung pada tiap kontak, maka muncullah tiga jenis perasaan yang



menyenangkan, yang tidak menyenangkan, dan yang netral. ‘Perasaan’ bekerja merangsang dan memprakarsai nafsu keinginan.

Ada tiga jenis nafsu keinginan, yaitu:

- Nafsu keinginan akan kenikmatan indrawi – adalah mendambakan objek-objek indrawi yang menyenangkan, indah, dan nikmat.
- Nafsu keinginan akan eksistensi yang berkelanjutan – adalah yang terkait dengan pandangan salah eternalisme atau kekekalan.
- Nafsu keinginan akan non-eksistensi setelah kematian – adalah yang terkait dengan pandangan salah paham kehancuran (percaya bahwa makhluk-makhluk menjadi hancur dan lenyap pada saat kematian tanpa ada kelahiran kembali dan tanpa ada akibat-akibat lebih lanjut dari *kamma*).

Nafsu keinginan adalah asal mula penderitaan. Sebab terdekatnya adalah perasaan. Anggaplah perasaan-perasaan sebagai tidak permanen, sebagai muncul dan lenyap tak henti-hentinya, sebagai letupan air mendidih, sekilas, tidak aman, dan hampa atau tidak ada ‘diri’. Cara mencerap dan menerima perasaan-perasaan seperti ini, akan secara efektif merintanginya munculnya nafsu keinginan. Terima saja perasaan apa pun yang ada, sebagaimana adanya, dengan sikap yang tidak melekat dan tidak berminat.

Buddha berkata, “Para pertapa, apa pun yang dianggap oleh petapa-petapa dan dan brahmana-brahmana, di masa sekarang ini, ataupun

di masa yang akan datang, di dunia ini yang bersifat menyenangkan dan diinginkan, sebagai permanen, sebagai membahagiakan, sebagai menyehatkan, sebagai aman – maka mereka sesungguhnya memupuk nafsu keinginan. Dengan memupuk nafsu keinginan, maka mereka memupuk penderitaan; mereka tidak terbebas dari penderita, demikianlah Kukatakan”. (SN 12.66)

Bergantung pada nafsu keinginan, maka muncullah kemelekatan – mereka yang mendambakan kenikmatan-kenikmatan indrawi akan perlahan-lahan melihat bahwa nafsu keinginan mereka berkembang menjadi kemelekatan indrawi yang sangat kuat sehingga mereka tidak mampu melepaskannya.

Bergantung pada kemelekatan, maka muncullah proses menjadi – ini merujuk pada aktifitas-aktifitas *kamma*, yang baik dan yang buruk, yang mengakibatkan *kamma* yang menghasilkan kelahiran kembali.

Bergantung pada proses menjadi, maka muncullah kelahiran.

Ketika proses menjadi matang pada saat kematian, maka proses menjadi ini menghasilkan kelahiran yang akan datang.

“Kelahiran” artinya perwujudan pertama dari kelompok kemelekatan suatu makhluk hidup ketika kelahiran kembali terjadi di eksistensi mana pun. Lebih tepatnya, bukan ‘diri yang sama’ ataupun orang lain yang dilahirkan kembali. Istilah-istilah semacam itu, ‘orang’, ‘secara pribadi’, ‘diri’, ‘wanita’, ‘pria’, ‘individual’, ‘aku’, atau ‘kau’,

semuanya hanyalah sekedar ungkapan-ungkapan konvensional yang digunakan demi kejelasan dan kenyamanan.

Apa yang terlahir hanyalah sekedar batin dan materi. Sifat alamiah mereka adalah muncul dan lenyap dengan cepat. Untuk mengidentifikasi batin dan tubuh sebagai 'aku', 'diriku', atau 'milikku', itu artinya mengatakan bahwa kita sedang sekarat dan bisa segera terlahir lagi setiap saat.

Bergantung pada kelahiran, maka muncullah proses penuaan, kematian, duka, penyesalan, rasa sakit, kesedihan, dan keputus-asaan.

Dengan demikian muncullah keseluruhan penderitaan (*dukkha*) massal ini. Penderitaan seperti sebuah roda. Selama akar yang menyebabkan ketidak-tahuan dan nafsu keinginan tetap utuh, maka batin dan materi akan terus menerus muncul. Ketidak-tahuan ditempatkan di posisi pertama di dalam rantai Sebab-Akibat karena ketidak-tahuan ini mengatur landasan bagi semua faktor-faktor lainnya, ibarat seorang raja yang sangat berpengaruh. Nafsu keinginan bekerja ibarat perdana menteri yang melakukan apa pun yang diperintahkan raja.

Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan adalah indera tertinggi, adalah proses siklus muncul, lenyap, muncul lagi dan lenyap lagi, yang dialami oleh batin dan materi.

Bergantung pada kondisi-kondisi yang non-personal tanpa

indikasi adanya entitas apa pun yang bertahan yang bisa dianggap sebagai 'aku' atau 'diri', maka proses muncul dan lenyap yang berlangsung terus menerus, tidak lain dan tidak bukan, hanyalah penderitaan yang berulang.

Secara paradoksial, karena tidak ada orang yang mengalami penderitaan ini, maka dikatakan, "Penderitaan eksis, tetapi si penderita tidak diketemukan". Tidak ada pelaku perbuatan yang ditemukan, tidak ada orang yang menerima buah-buah mereka, fenomena kosong terus bergulir. Inilah Pandangan Benar.

Buddha : *"Ananda, dengan tidak mengetahui, tidak memahami doktrin Sebab Akibat Yang Saling Berketergantungan maka dunia ini menjadi sekumpulan kekusutan, sebuah sarang burung, sebuah semak belukar, sehingga tidak dapat keluar dari alam celaka, alam menderita, alam reruntuhan dan lingkaran kehidupan."* (DN 15)



## TENTANG KEWASPADAAN



Bangunkanlah dirimu!  
Duduk bermeditasilah!  
Apa manfaatnya tidur?  
Bagi mereka yang terserang penyakit (penderitaan),  
Tertusuk panah (nafsu keinginan),  
Tidur macam apa itu?

Bangunkanlah dirimu!  
Duduk bermeditasilah!  
Dengan teguh, latihlah dirimu untuk mencapai kedamaian.  
Jangan biarkan Raja Kematian,  
Melihat dirimu sedang lengah, menyesatkan dirimu dan  
menguasai dirimu.

Lampauilah  
Kemelekatan ini  
– hal yang dilekati dan dicari oleh para dewa dan manusia.

Jangan sia-siakan kesempatan ini,  
Ketika kesempatan telah lewat,  
Mereka bersedih ketika terlempar ke neraka.

Kecerobohan adalah noda,  
Begitu juga kecerobohan lebih besar yang berkembang  
dari kecerobohan itu sendiri.

Dengan ketekunan dan pemahaman,  
Cabutlah panah hasrat-hasrat sensual.

Snp 2.10



*Walk the Noble Eightfold Path*



## MEMATANGKAN BATIN UNTUK PEMBEBASAN



Seringkali, latihan kita stagnan, tidak mengalami kemajuan. Kita menjadi mandek. Adakah jalan keluar untuk maju menuju pembebasan? Buddha berkata, “Ada lima hal yang bisa membuat batin yang tidak matang menjadi matang untuk pembebasan. Apakah lima hal itu?” (AN 9.3)

1. Seseorang memiliki sahabat yang bijaksana, teman seperjalanan yang baik, yang mahir dalam ajaran dan terlatih baik dalam moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan. Teman yang baik semacam itu adalah sumber inspirasi.
2. Seseorang itu bajik, melihat bahaya dalam kesalahan sekecil apa pun. Dia menjalani peraturan-peraturan latihan yang telah ditekankan untuk dijalankannya dengan tekun. Kebajikan yang sempurna menggembirakan batin dan membuat konsentrasi lebih mudah tercapai.

3. Seseorang mudah terpapar pembicaraan menguntungkan yang cocok untuk membuka batin, yang menuntun ketidak-tertarikan absolut, tanpa-hasrat, penghentian, kedamaian, pengetahuan mendalam, kesadaran dan emansipasi menyeluruh, seperti misalnya: pembicaraan tentang sedikit keinginan, pembicaraan tentang kepuasan, pembicaraan tentang penyepian sepenuhnya, pembicaraan tentang menyendiri (memisahkan diri dari orang-orang lain), pembicaraan tentang energi yang terbangkitkan, pembicaraan tentang kebajikan, pembicaraan tentang konsentrasi, pembicaraan tentang kebijaksanaan, pembicaraan tentang kebebasan, dan pembicaraan tentang mengetahui dan melihat kebebasan. Jika dia tidak bisa mendapatkan pembicaraan-pembicaraan semacam itu dengan mudah, maka dia harus menemui teman bijaksana dan memohon pembicaraan-pembicaraan semacam itu darinya.
4. Seseorang berusaha keras untuk melepaskan hal-hal buruk, mengetahui bahwa hal-hal buruk tersebut menghambat kemajuan, dan dia berhasrat untuk menjalankan hal-hal baik. Orang itu mantap dan teguh dalam usahanya. Tanpa ketekunan usaha semacam itu, tidak ada ada pencapaian apa pun juga.
5. Seseorang bijaksana, diberkahi dengan kebijaksanaan yang bisa melihat muncul dan lenyapnya fenomena dengan penembusan mulia, yang menuntun ke penghancuran penderitaan secara menyeluruh.



*Mampu melihat ketidak-kekalan dari persenyawaan semua hal,  
adalah gerbang menuju pembebasan. Kita harus memeriksa latihan kita  
dari waktu ke waktu untuk memastikan bahwa lima kondisi ini  
terpenuhi, menuntun kita menuju pembebasan.*

~ Sayalay Susilā.





## KESEIMBANGAN BATIN TOTAL



**Ketika pandangan salah, kesombongan dan nafsu keinginan tercabut akar-akarnya, maka hati telah terbebaskan.**

**S**uatu ketika, Yang Mulia Sariputta dan saudara laki-lakinya, Yang Mulia Upasena, sedang menetap di Rajagaha, di hutan-Sejuk. Saat itu, tiba-tiba seekor ular berbisa jatuh menimpa tubuh Yang Mulia Upasena. Kemudian, Yang Mulia Upasena, tanpa terpengaruh, menyampaikan kepada para *bhikkhu* sebagai berikut: “Datanglah teman-teman, angkatlah dan bawalah tubuhku ini ke atas ranjang, kemudian bawalah keluar sebelum tubuhku ini berceceran tercerai berai disini. Ketika hal ini diucapkan, Yang Mulia Sariputta, yang akan segera kehilangan saudara laki-lakinya, juga tanpa terpengaruh, berkata kepada Yang Mulia Upasena: “Mengagumkan! Kita tidak melihat ada perubahan sedikit pun pada tubuh Yang Mulia Upasena, ataupun pada indera-inderanya, ketika menghadapi kematian”.

“Sahabat Sariputta, bagi seseorang yang berpikir:

‘Aku adalah mata’ atau ‘Mata adalah milikku’;  
‘Aku adalah tubuh’ atau ‘Tubuh adalah milikku’; ...  
‘Aku adalah pikiran’ atau ‘Pikiran adalah milikku’,  
mungkin akan ada perubahan pada tubuh atau  
perubahan pada indera-inderanya. Tetapi, sahabat Sariputta, pikiran  
seperti itu tidak muncul dalam diriku, jadi, mengapa harus ada  
perubahan pada tubuhku atau perubahan pada indra-indraku?”

Kemudian para *bhikkhu*, membawa tubuh Yang Mulia Upasena keluar, dan di sana tubuhnya berceceran tercerai berai seperti potongan-potongan jerami. (SN: 35 [69] Upasena)

**Orang-orang yang mulia tidak menyesali kehilangan orang-orang yang dicintai; mereka juga tidak mendambakan umur panjang ataupun menolak kematian. Bisakah kita juga mencapai tingkat keseimbangan batin total seperti itu?**

Dengan terus menerus sadar akan tubuh dan batin kita, serta sadar akan tubuh dan batin orang-orang lain, maka kita akan merealisasikan sifat alamiah ketidak-kekalan, penderitaan, dan bukan-diri. Tubuh dan batin adalah tidak kekal dalam artian terus menerus muncul dan

lenyap – suatu kehancuran. Tubuh dan batin adalah penderitaan dalam artian teror dan ketakutan – karena tertekan kehancuran menyebabkan munculnya teror dan ketakutan. Mereka bukan-diri dalam artian tidak memiliki inti – tidak memiliki diri yang fundamental dan tidak berubah, yang merupakan seorang pengikut, seorang pelaku, seorang yang mengalami, atau tuan dari seseorang yang memiliki kekuasaan untuk mengendalikan proses perubahan. Kesombongan “aku” dilepaskan oleh seseorang yang telah melihat ketidak-kekalan. Nafsu keinginan akan kehidupan keduniawian diakhiri oleh seseorang yang telah melihat penderitaan di dalam batin dan tubuh. Pandangan salah dilenyapkan oleh seseorang yang telah melihat bukan-diri. Ketika pandangan salah, kesombongan, dan nafsu keinginan telah dicabut akar-akarnya, maka kita akan terus seimbang di segala situasi.

**Inilah hati yang terbebaskan.**





## KONDISI-KONDISI YANG MENYEBABKAN PENDERITAAN

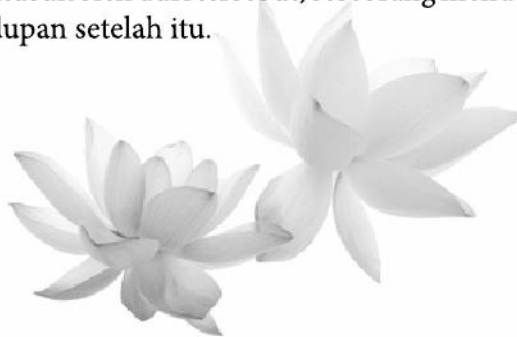


“Para *bhikkhu*, ketika seorang *bhikkhu* memahami sebagaimana adanya asal-mula dan lenyapnya segala kondisi apa pun yang menyebabkan penderitaan, maka kenikmatan indera telah terlihat olehnya sedemikian sehingga ketika ia melihatnya, keinginan indera, kesayangan indera, ketagihan indera, dan nafsu indera tidak bersembunyi dalam dirinya sehubungan dengan kenikmatan indera.” (SN 35.244)

“Ketika seorang yogi memahami cara berperilaku dan cara berdiam sedemikian, sehingga ketika ia berperilaku demikian dan ketika ia berdiam demikian, niat tak baik yang muncul dalam dirinya, perlahan akan muncul kesadarannya, kondisi-kondisi buruk yang tidak bermanfaat, ketamakan dan ketidaksenangan tidak akan membanjirinya.” — Buddha

Kondisi-kondisi yang menyebabkan penderitaan berhubungan dengan lima agregat yakni materi, perasaan, persepsi, formasi *kamma* dan kesadaran. Kenapa demikian? Karena ketika lima agregat muncul, penderitaan-penderitaan yang bervariasi pun muncul, seperti luka, kematian, penyiksaan, kesedihan, ketakutan, depresi dan kegelisahan. Dengan mengkontemplasi lima agregat secara berkesinambungan, seseorang akan perlahan melihat muncul dan lenyapnya sejauh seseorang mampu melihat kesenangan sensual tanpa keinginan yang timbul. Seseorang akan melihat kesenangan sensual sebagai sesuatu yang berbahaya dan penuh kesalahan.

Misalkan seseorang yang memasuki hutan berduri. Akan ada duri di sekelilingnya - di depan, belakang, ke kiri dan kanan, bawah dan di atasnya. Bagaimana dia bisa melindungi dirinya sendiri agar tidak akan ditusuk oleh duri? Dia bisa melindungi dirinya dengan cara berkesadaran. Sebuah duri dapat diumpamakan dengan apa pun yang memiliki sifat menyenangkan karena mengakibatkan keinginan. Keinginan adalah asal dari semua penderitaan dan itu adalah penyebab dari kelahiran berulang. Ditusuk oleh duri tersebut, seseorang menderita dalam hidup ini dan kehidupan setelah itu.





**DHAMMA DAN  
BUKAN-DHAMMA**



Buddha:

“Gotami, dari kualitas-kualitas yang mungkin sudah kau ketahui,  
‘Kualitas-kualitas ini menuntun pada hasrat, bukan pada tanpa-  
hasrat; menuntun ke belenggu, bukan ke tanpa belenggu; menuntun pada  
penimbunan, bukan pada pelepasan; menuntun pada mengagungkan  
diri sendiri, bukan pada kesederhanaan; menuntun pada ketidak-  
puasan, bukan pada kepuasan; menuntun pada keterikatan, bukan pada  
penyepian; menuntun pada kemalasan, bukan pada ketekunan yang  
terbangkitkan; menuntun pada pembebanan, bukan pada tanpa-beban’

Terhadap kualitas-kualitas tersebut, kau boleh mengkategorikannya  
sebagai:

'Ini bukanlah *Dhamma*;  
ini bukanlah *Vinaya*;  
ini bukanlah ajaran Guru.

Sedangkan terhadap kualitas-kualitas yang sudah kau ketahui,

'Kualitas-kualitas ini menuntun pada tanpa-hasrat, bukan pada hasrat; menuntun ke tanpa belenggu, bukan ke belenggu; menuntun pada pelepasan, bukan pada penimbunan; menuntun pada kesederhanaan, bukan pada mengagungkan diri sendiri; menuntun pada kepuasan, bukan pada ketidak-puasan; menuntun pada penyepian, bukan pada keterikatan; menuntun pada ketekunan yang terbangkitkan, bukan pada kemalasan; menuntun pada tanpa-beban, bukan pada pembebanan',

Terhadap kualitas-kualitas tersebut, kau boleh mengkategorikannya sebagai:

'Inilah *Dhamma*;  
inilah *Vinaya*;  
inilah ajaran Guru."







## KEHARUMAN



Yang Mulia Ananda pergi menemui Yang Dimuliakan, dan berkata,

“Yang Mulia Tuan, ada tiga keharuman yang menyebar mengikuti angin, bukannya melawan arah angin: Apakah tiga keharuman itu? Bau harum akar-akaran, bau harum jantung pohon, dan bau harum Yang Mulia Tuan; tetapi adakah bau harum yang menyebar mengikuti angin, melawan arah angin, dan juga kedua-duanya?”

“Ada bau harum semacam itu, Ananda”.

“Bau harum apakah itu, Yang Mulia Tuan?”

“Dalam kaitan ini, Ananda, di desa atau wilayah mana pun seorang wanita atau seorang pria yang telah berlindung pada Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*; yang telah menghentikan tindakan membunuh, mencuri,

perilaku seksual menyimpang, berbohong, dan tidak mengonsumsi zat-zat yang menyebabkan kecanduan, yang menyebabkan hilangnya kesadaran; seseorang yang bajik, bersifat penyayang, yang menetap dengan hati yang terbebas dari kekikiran, ramah, senang berdana, taat beramal – dalam hal itu, para bijaksana di seluruh penjuru akan memuji orang seperti itu, para makhluk surgawi dan makhluk-makhluk halus akan memujinya. Ini, Ananda, adalah bau harum yang menyebar mengikuti angin, berlawanan arah angin, dan juga kedua-duanya”.

***Bau harum bunga-bunga tidak bisa melawan arah angin;  
demikian juga dengan bau harum kayu cendana, kesturi, atau bunga  
melati.***

***Tetapi, bau harum orang baik bisa menyebar melawan arah angin.  
Bau harum orang baik menyebar kemana-mana.***

(AN 3.79)





## BERLINDUNG PADA DIRI SENDIRI



**D**i suatu hutan, hiduplah monyet-monyet dalam jumlah yang banyak sekali. Di sepanjang jalan setapak yang terbentuk dari jejak-jejak monyet-monyet itu, para pemburu memasang perangkap untuk menangkap monyet-monyet tersebut. Monyet-monyet yang tidak bodoh dan tidak serakah, menghindari perangkap itu ketika dari jauh mereka melihatnya. Tetapi jika ada seekor monyet yang bodoh dan serakah mendekati perangkap, maka monyet itu akan merebut perangkap itu dengan tangannya dan dia akan terperangkap di sana. Kemudian dengan berpikir, “Aku akan membebaskan tanganku”, maka monyet itu merebut dengan tangan satunya lagi dan malah terperangkap kedua tangannya. Kemudian dengan berpikir, “Aku akan membebaskan kedua tanganku”, monyet itu merebut dengan satu kakinya dan satu kakinya terperangkap di sana. Kemudian dengan berpikir, “Aku akan membebaskan kedua tanganku dan satu kakiku”, monyet itu merebut dengan kaki yang

lainnya lagi dan terperangkap di sana. Kemudian dengan berpikir, “Aku akan membebaskan kedua tangan dan kedua kakiku”, monyet itu menggunakan otot-ototnya dan terperangkap di sana. Jadi pada akhirnya, monyet itu menjerit-jerit, terbaring di sana terperangkap di lima titik. Monyet itu mengalami bencana dan kehancuran, dan pemburu bisa melakukan apa pun yang diinginkannya terhadap monyet itu. (SN 47: 7)

Ketika kita sebagai praktisi, kesasar keluar perlindungan kita dan masuk ke rumah orang lain, maka kita akan menemui bencana yang sama seperti yang dialami oleh monyet itu. Kejahatan mendapatkan akses ke dalam diri kita.

Dan apakah yang bukan perlindungan kita, tetapi merupakan rumah orang lain? Itu adalah lima saluran kenikmatan sensual, yaitu:

- Bentuk-bentuk yang disadari oleh indra mata, yang diminati, indah, disukai, menyenangkan, menggiurkan secara sensual, dan menggoda;
- Suara-suara yang disadari oleh indra telinga, yang ... ;
- Bau-bauan yang disadari oleh indra hidung, yang ... ;
- Cita-rasa yang disadari oleh indra lidah, yang ... ;
- Objek-objek yang dapat diraba dan dirasakan oleh tubuh, yang diminati, indah, disukai, menyenangkan, menggiurkan secara sensual, dan menggoda.

## **Fenomena Tubuh, Batin, dan Perasaan**

Untuk menghindari serangan kejahatan, maka kita harus berlindung pada diri kita sendiri, atau ke dalam rumah warisan kita. Apakah yang dimaksud rumah warisan kita? Empat Landasan Kesadaran atau Perhatian Penuh, yaitu – perenungan tubuh, perasaan, batin, dan fenomena.

Dengan melihat secara langsung bahwa tubuh itu terdiri dari empat unsur utama tanah, air, api, dan angin, maka persepsi 'diri' kita perlahan-lahan akan hilang. Karena perasaan mengaktifkan nafsu keinginan, maka dengan melihat secara langsung bahwa semua perasaan adalah penderitaan karena terus berubah, kita bisa mengendalikan nafsu keinginan. Dengan melihat secara langsung berbagai keadaan batin yang berbeda-beda sebagai bukan diri, kita jadi tahu sifat semu mereka dan tidak akan tertipu oleh keadaan-keadaan batin itu dengan bereaksi kompulsif. Dengan melihat semua fenomena sebagai tidak kekal, kita melepaskan kesombongan "aku".

**Berlindunglah pada diri sendiri sehingga Anda terlindungi.**





## LATIHAN DARI MOMEN KE MOMEN



**K**etika terjadi kontak antara enam landasan indra dengan enam objek indra, maka batin seseorang yang tidak terlatih akan mengejar kesenangan pribadinya dan menolak hal-hal yang tidak disukainya. Setiap reaksi semacam itu akan membuat batin dan tubuh menjadi terganggu dan menciptakan *kamma* baru. Jadi, bagaimanakah caranya seseorang bisa mematahkan rantai kebiasaan yang terkondisi ini? Dengan berlatih perenungan, dan menerapkan perhatian penuh dan kebijaksanaan.

Perhatian penuh berhadap-hadapan dengan setiap objek dan tidak melupakan objek yang menjadi pusat perhatiannya. Perhatian penuh tetap terpusat, tidak bereaksi, dan terbebas dari penilaian, prasangka, bias, dan kecenderungan. Perhatian penuh mengenali dan menerima – perhatian penuh mengenali apa yang muncul, ada, atau lenyap di dalam

tubuh dan batin di setiap saat, dan menerimanya dengan tenang tanpa reaksi. Contohnya, ketika muncul kemarahan, mengetahui bahwa kemarahan itu ada. Ketika kemarahan itu lenyap, mengetahui bahwa kemarahan itu telah lenyap.

**Perhatian penuh ibarat sistem rem di dalam sebuah mobil. Perhatian penuh melindungi batin untuk tidak menjadi refleksif secara tidak sengaja, yang bisa menciptakan *kamma* yang akan melukai bukan saja dirinya sendiri tetapi juga orang lain.**

Kebijaksanaan menyingkirkan kebodohan batin yang menutupi tiga karakteristik umum: tidak kekal, penderitaan dan sifat alamiah tubuh dan batin yang bukan 'diri'. Tubuh dan batin takluk pada kemelekatan, yang menyebabkan penderitaan. Sekali kebenaran telah terungkap sepenuhnya, maka seseorang tidak akan terpesona lagi dan bisa membebaskan dirinya dari kemelekatan, karenanya bisa membebaskan dirinya dari penderitaan.

- Terus menerus memperhatikan penuh dan selalu sadar akan menyebabkan kebijaksanaan untuk melihat sifat alamiah tubuh dan batin yang semu dan sementara. Dengan mengalami muncul dan lenyapnya batin dan tubuh secara konstan, maka seseorang akan merasakan penderitaan ditekan oleh perubahan yang terus menerus tidak putus-putusnya. Apa pun yang takluk pada perubahan dan penderitaan tidak bisa dianggap sebagai 'diri' yang permanen.



- Mengetahui penderitaan batin dan tubuh, mengamati batin dan tubuh. Yang **paling penting** adalah mengamati reaksi batin atas sensasi-sensasi jasmani dan emosi-emosi batin yang terwujudkan dalam bentuk perasaan-perasaan yang menyenangkan atau perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan.

### **Proses Mengamati**

Dalam mengamati tubuh, perasaan, batin atau objek mental, gunakanlah proses berikut ini:

**KENALILAH** – Kenali apa yang muncul (kemarahan, keserakahan, suka-cita, sakit jasmani, kekakuan, panas, ketegangan, penyesalan, rasa kantuk, depresi, ketakutan atau kebahagiaan) sebagaimana adanya – hanya sekedar fenomena fisik dan mental.



**TERIMALAH** – Terimalah apa pun itu sebagaimana adanya. Jangan berusaha untuk menolaknya, yang malah akan mengaktivasi tendensi yang mendasari kemarahan. Jangan melekat padanya, yang malah akan mengaktivasi tendensi yang mendasari keserakahan. Jangan membesar-besarkan, yang malah akan mengaktivasi khayalan-khayalan dan kegelisahan.

**JAUHKANLAH** – Jangan mengidentifikasi fenomena apa pun sebagai ‘aku’, ‘milikku’, atau ‘diriku’. Cukup ketahui saja fenomena itu sebagai keadaan fisik ataupun mental yang melaksanakan fungsinya. Lihatlah fenomena itu hanya sebagai pihak ketiga. Perlakukanlah fenomena itu sebagai makhluk asing dan tanpa diri.

**SELIDIKILAH** – Selidikilah sebab-sebab fenomena. Contohnya, selidikilah mengapa penderitaan muncul. Melalui penyelidikan atau investigasi, seseorang akan memahami penderitaan hanyalah akibat dari sebab-sebab dan bukanlah diri yang permanen.

**RENUNGANLAH KETIDAK-KEKALAN (ANICCA)** – Secara mental sering-seringlah mengamati ketidak-kekalan. Mengapa?

1. Untuk menanggalkan dan memperbaiki persepsi kita yang tersesat tentang ketidak-kekalan, yang menghalangi kita untuk melihat hal-hal sebagaimana adanya;
2. Untuk menyelaraskan batin dengan realitas;

3. Untuk mencegah munculnya nafsu keinginan; dan
4. Untuk melatih bawah sadar kita untuk melepas, berhubung batin tidak bisa melekat ke fenomena yang terus berubah.

Jika perenungan atas ketidak-kekalan tidak dilatih, maka fenomena akan terus tertutupi oleh kepadatan kontinuitas yang memunculkan persepsi sesat tentang ketidak-kekalan. Ketika seseorang melihat ketidak-kekalan, maka sifat alamiah fenomena yang tidak memuaskan dan tanpa diri akan juga menjadi jelas.

**LEPASKANLAH** – Janganlah melekat pada apa pun juga, agar kesadaran tidak bergantung padanya. Biarkan saja fenomena datang dan pergi, seperti mengamati awan-awan yang berarak pergi di langit.

**Segera setelah Anda terbiasa dengan proses momen ke momen ini, amatilah Lima Kelompok Kemelekatan dalam berbagai macam cara, sebagai tidak kekal, tidak memuaskan, penyakit, anak panah, menyakitkan, menyusahkan, makhluk asing, perpecahan, kekosongan, dan bukan diri. Dengan cara ini, Anda bisa terbebas dari kemelekatan.**

Tujuan dari *Dhamma* adalah Melepas



PERNAHKAH KAMU MENANYAKAN  
PIKIRAN-PIKIRANMU SENDIRI



**K**etika pikiran muncul dalam batin, apakah Anda langsung mempercayainya? Jika iya, Anda telah ditipu oleh batin Anda berkali-kali. Selain itu, jika dengan tegas Anda percaya batin Anda, maka Anda semakin memperkuat persepsi terdistorsi dari “kekekalan” dan “diri.”

Jika kita jarang mempertanyakan kebenaran pikiran yang timbul, maka tidak perlu membicarakan bagaimana menyingkirkan atau melepaskan mereka dengan cara yang benar.

Jika pikiran tersebut adalah pikiran yang tidak sehat, pikiran kita tersiksa dan penuh dengan ketidakbahagiaan - kemelekatan, kebencian, kesombongan, iri hati, kecemasan, ketakutan, dan lain-lain mengikuti erat berkelanjutan.

Dalam kasus demikian, apakah ketidakbahagiaan diciptakan oleh diri sendiri?

Setelah kami percaya pikiran itu, kami melanjutkannya dengan tindakan fisik dan verbal segera, sesuai dengan penyimpangan hati kita (prasangka kita). Sebagai contoh, ketika kepentingan kita dirugikan, kita yakin bahwa itu karena “tindakan seseorang,” mengakibatkan kebencian terhadap orang tersebut. Percaya bahwa kebencian kita adalah nyata, reaksi kebiasaan orang biasa adalah untuk membalas dendam. Kita ditipu oleh pikiran kita dan kita berpikir balas dendam bisa membawa katarsis kebencian. Hanya sedikit yang kita ketahui bahwa percaya pada pemikiran tersebut adalah biang kerok dari penderitaan kita.

Sebagian orang menyelidiki dan mempertanyakan apakah pikiran itu nyata atau tidak, karena reaksi spontan yang mengambil pemikiran sebagai “aku” atau “milikku” penyebab kita kehilangan kemampuan untuk mempertanyakan dan menyelidiki realitas. Terus menerus menggenggam pikiran sebagai “aku” atau “milikku” menguat dan menstabiliskan pikiran.

Tanpa kesadaran dan kebijaksanaan, kita akan tertipu oleh pikiran kita sendiri, dibayangi oleh mereka, satu demi satu. Sebenarnya, pikiran bereaksi terhadap ilusi yang diciptakan oleh diri sendiri.

Pada awalnya, bagaimana pun, pengalaman ini disebabkan oleh sebab-sebab dan kondisi tertentu. Jika kita terus-menerus dapat menyelidiki respon kita sendiri, tidaklah sulit untuk menemukan bahwa

sebagian besar reaksi diciptakan oleh diri - mementingkan diri sendiri dan perlindungan diri. Kita cenderung untuk memberi makan “diri” untuk membuat diri kita kuat dan aman.

Hidup ini seperti drama diri yang diperankan oleh kita sendiri.

Kita tenggelam dalam peran kita sendiri, mengikuti plot, menjadi senang ketika cerita bahagia, menjadi sedih ketika cerita sedih. Namun, kita tidak pernah berpikir bahwa keseluruhan cerita sebenarnya adalah proyeksi dari pikiran kita sendiri.

Pernahkah kita meragukan aktualitas pikiran kita?

Untuk setiap pikiran yang muncul dalam batin, jika kita bisa menyadari, tanpa reaksi berdasarkan persepsi bias kita terhadap suka dan tidak suka, pikiran akan muncul seolah-olah seuntai awan melayang di langit; tidak akan diam bahkan untuk sesaat. Ketika pikiran hilang seketika. Ia kehilangan kemampuan untuk mengendalikan reaksi impulsif kita.

Melihat berulang-ulang sifat kekosongan pikiran, batin kita akan melepaskan pandangan salah dan identifikasi pikiran sebagai “aku” dan “milikku.”

Jika kita terus-menerus merenungkan semua pikiran, terutama fluktuasi emosional, sebagai ilusi dan diciptakan sendiri, kita bisa bebas dari mereka dan hidup nyaman.

Pernahkah kita meragukan aktualitas pikiran kita?



## BEBAN



Di Savatthi. “Para *Bhikkhu*, Aku akan mengajarkan kepada kalian tentang beban, mengambil beban, dan membuang beban. Dengarkanlah dan perhatikanlah, Aku akan berbicara”.

“Siap, Tuan”, jawab para *Bhikkhu*.

Yang Terberkahi berkata, “Dan apakah yang disebut beban? Harus dikatakan ‘Lima Kelompok Kemelekatan’. Lima yang mana? Bentuk sebagai kelompok kemelekatan, perasaan sebagai kelompok kemelekatan, persepsi sebagai kelompok kemelekatan, fabrikasi-fabrikasi sebagai kelompok kemelekatan, kesadaran sebagai kelompok kemelekatan. Inilah, para *Bhikkhu*, yang disebut Beban.

Dan apakah yang disebut pembawa beban? Harus dikatakan, ‘seseorang’. Yang Mulia ini dengan nama ini, dari suku ini. Inilah yang disebut pembawa beban.

disebut pembawa beban.

“Dan apakah yang menerima beban? Nafsu keinginan yang membuat proses menjadi berlanjut – yang disertai oleh hasrat & kesenangan, dipuaskan di sana dan di sini – misalnya, nafsu keinginan akan kenikmatan indrawi, nafsu keinginan untuk menjadi, nafsu keinginan untuk tidak menjadi. Inilah yang disebut menerima beban.”

“Dan apakah yang disebut membuang beban? Pudarnya & padamnya dengan tanpa sisa, pembuangan, pencopotan, pembebasan, pelepasan dari nafsu keinginan tersebut. Inilah yang disebut membuang beban”.

Beban sesungguhnya adalah lima kelompok kemelekatan,  
dan pembawa beban adalah seseorang,  
menggambil beban di dunia ini adalah menegangkan & melelahkan,  
membuang beban adalah kedamaian.

Setelah membuang beban berat,  
dan tidak mengambil beban yang lain lagi,  
mencabut nafsu keinginan, sampai ke akar-akarnya,  
maka seseorang terbebas dari kelaparan,  
sepenuhnya tak terikat.

(SN 22.22)





PULAU BAGI  
DIRI SENDIRI



“Para *bhikkhu*, jadilah pulau bagi dirimu sendiri, jadilah perlindungan bagi dirimu sendiri, tidak ada yang lain; biarkanlah *Dhamma* menjadi pulau dan perlindungan bagimu, tidak ada yang lain. Bagi mereka yang menjadi pulau bagi diri mereka sendiri... harus menyelidiki ke dalam inti dari segala sesuatu:

‘Apakah sumber dari kesedihan, penyesalan, rasa sakit, duka dan putus asa? Bagaimanakah keadaan-keadaan itu muncul?’” [Apakah asal-usul mereka?]

“Di sini, para *bhikkhu*, makhluk-makhluk duniawi yang tidak terlatih, yang tidak menghargai Orang-orang Yang Mulia, tidak mahir dan tidak terlatih di dalam *Dhamma* dari Orang-orang Yang Mulia, ... menganggap tubuh sebagai ‘diri’, ‘diri’ sebagai memiliki tubuh, tubuh sebagai sosok di dalam ‘diri’, atau ‘diri’ sebagai makhluk di dalam tubuh.

Perubahan terjadi di tubuh orang ini, dan tubuh menjadi berbeda.

Terhadap perubahan dan perbedaan ini, kesedihan, penyesalan, rasa sakit, duka dan putus asa, muncul. [Demikian juga dengan ‘perasaan’, ‘persepsi’, ‘formasi-formasi mental’, ‘kesadaran’].

“Tetapi, melihat ketidak-kekalan tubuh, perubahannya, penyusutannya, berakhirnya, dia berkata, ‘sebelumnya sama seperti sekarang ini, semua tubuh adalah tidak kekal dan tidak memuaskan, dan takluk pada perubahan.”

Karena itu, setelah melihat sebagaimana adanya, dengan perenungan sempurna, dia meninggalkan semua kesedihan, penyesalan, rasa sakit, duka dan putus asa. Dia tidak mengkhawatirkan apa yang ditinggalkannya, dan sebaliknya hidup tenang tanpa kekhawatiran, dan karena hidup tenang maka dia dikatakan ‘terjamin telah diserahkan” [Demikian juga dengan ‘perasaan’, ‘persepsi’, ‘formasi mental’, ‘kesadaran’].

~ (SN 22.43)





GURU  
DHAMMA



Seorang *Bhikkhu* berkata, “Guru-*Dhamma*, Guru *Dhamma*’ kata mereka, Tuan.

Jika, *bhikkhu*, seseorang mengajarkan suatu doktrin tentang ketidak-tertarikan terhadap pelapukan-dan-kematian, terhadap ketidak-gemaran dan pengakhirannya, maka hal itu cukup untuk membuatnya disebut *bhikkhu* yang mengajarkan *Dhamma*.

Jika, seseorang telah melatih dirinya di dalam ketidak-tertarikan terhadap pelapukan-dan-kematian, terhadap ketidak-gemaran dan pengakhir’nya, maka hal itu cukup untuk membuatnya disebut seorang *bhikkhu* yang terlatih dalam hal-hal yang sesuai dengan *Dhamma*.

Jika, seseorang, melalui ketidak-tertarikan terhadap pelapukan-dan-kematian, melalui ketidak-gemaran dan pengakhirannya, terbebas dari mencengkeram, maka hal itu cukup untuk membuatnya disebut seseorang yang telah mencapai *Nibbāna* di kehidupan sekarang ini”.

~ (SN 12.16)





IKHTISAR DARI  
EMPAT KEBENARAN MULIA



Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan (*Dukkha sacca*):

Kelahiran, proses menjadi tua, kematian, kesedihan, penyesalan, rasa sakit, kesusahan, dan keputus-asaan adalah penderitaan. Berkumpul dengan yang tidak dicintai, berpisah dengan yang dicintai, dan tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah penderitaan. Singkatnya, Lima Kelompok Kemelekatan adalah penderitaan.

Lima Kelompok Kemelekatan adalah: kelompok kemelekatan materialitas, kelompok kemelekatan perasaan, kelompok kemelekatan persepsi, kelompok kemelekatan formasi-formasi, dan kelompok kemelekatan kesadaran.

- Kelompok Kemelekatan Materialitas (*rūpakkhandha*) terdiri dari empat unsur utama dan juga berasal dari materialitas keempat unsur

tersebut, termasuk sensitifitas mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh, beserta masing-masing objek penglihatan, pendengaran, penciuman, pencicipan, dan yang bisa diraba.

- Kelompok Kemelekatan Perasaan (*vedanākkhandha*) terdiri dari tiga perasaan yaitu, perasaan menyenangkan, perasaan yang tidak menyenangkan, dan perasaan yang bukan menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan.
- Kelompok Kemelekatan Persepsi (*saññakkhandha*). Persepsi mencerap kualitas sebuah objek dan membuat tanda tentang kualitas-kualitas tersebut agar kualitas-kualitas itu bisa dikenali atau dicerap lagi di kemudian hari.
- Kelompok Kemelekatan Formasi-formasi (*sankhārakkhandha*). Kelompok Kemelekatan Formasi-formasi membentuk atau membentuk materialitas, perasaan, persepsi, dan kesadaran. Dengan kata lain, kelompok kemelekatan formasi ini menimbun karma. Buddha berkata, “Mereka membentuk bentuk, para *bhikkhu*, inilah sebabnya mengapa mereka disebut formasi-formasi”.
- Kelompok Kemelekatan Kesadaran (*viññanakkhandha*). Ada enam jenis kelompok kemelekatan kesadaran: ~mata, ~telinga, ~hidung, ~lidah, kesadaran batin. Karakteristik kesadaran adalah untuk mengetahui atau mengenali objek.  
Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan ini harus dipahami.

Kebenaran Mulia Tentang Asal Mula Penderitaan (*Samudaya sacca*) :

Nafsu keinginan yang membuat proses menjadi terus bergulir – disertai kegemaran dan kesenangan, dinikmati di sana sini – nafsu keinginan terhadap kenikmatan inderawi, nafsu keinginan terhadap untuk menjadi, nafsu keinginan untuk tidak menjadi.

Kebenaran Mulia Tentang Asal Mula Penderitaan ini adalah untuk ditinggalkan.

Kebenaran Mulia Tentang Berakhirnya Penderitaan (*nirodha sacca*):

Pudar dan padam tanpa sisa, membuang, melepaskan, membebaskan, dan tidak menginginkan lagi nafsu keinginan itu. Kebenaran Mulia Tentang Berakhirnya Penderitaan ini harus dialami langsung.

Kebenaran Mulia Tentang Cara Latihan Yang Menuntun Ke Berakhirnya Penderitaan (*magga sacca*):

Jalan Mulia Berfaktor Delapan, yang terdiri dari:

- Pandangan Benar – Memahami Empat Kebenaran Mulia.
- Pikiran Benar – Pikiran-pikiran pelepasan, tanpa itikad-buruk, dan tanpa kekejaman.
- Ucapan Benar – Tidak berbohong, tidak berkata kasar, tidak memfitnah, dan tidak bergosip.
- Tindakan Benar – Tidak membunuh, tidak mencuri, dan tidak berperilaku seksual menyimpang.
- Mata Pencaharian Benar – Tidak berdagang senjata, tidak berdagang zat-zat atau obat-obatan yang menyebabkan kecanduan, tidak berdagang binatang untuk disembelih, tidak berdagang zat-zat beracun, dan tidak memperdagangkan manusia atau melakukan perbudakan.
- Usaha Benar – 1). Usaha untuk mencegah munculnya kejahatan yang belum muncul; 2). Usaha untuk membuang kejahatan yang telah muncul; 3). Usaha untuk membangkitkan keadaan-keadaan baik yang belum muncul; 4). Usaha untuk menyempurnakan keadaan-keadaan baik yang sudah muncul.
- Kesadaran Benar – Merenungkan tubuh, merenungkan perasaan, merenungkan berbagai macam keadaan batin, dan merenungkan kualitas-kualitas mental (*dhamma-dhamma*).
- Konsentrasi Benar – *Jhāna* Pertama, *Jhāna* Kedua, *Jhāna* Ketiga, dan *Jhāna* Keempat.



Kebenaran Mulia Tentang Cara Berlatih Yang Menuntun Ke Berakhirnya Penderitaan, harus dikembangkan.

Jalan Mulia Berfaktor Delapan ini juga bisa dibagi menjadi 3 latihan, yaitu latihan moralitas, latihan konsentrasi, dan latihan kebijaksanaan, seperti yang ditunjukkan di bawah ini:

Pandangan Benar ( <i>Sammā-ditṭhi</i> )	Latihan Kebijaksanaan
Pikiran Benar ( <i>Sammā-saṅkappa</i> )	
Ucapan Benar ( <i>Sammā-vācā</i> )	Latihan Moralitas
Tindakan Benar ( <i>Sammā-kammanta</i> )	
Penghidupan Benar ( <i>Sammā-ājīva</i> )	
Usaha Benar ( <i>Sammā-vāyāma</i> )	Latihan Konsentrasi
Perhatian Benar ( <i>Sammā-sati</i> )	
Konsentrasi Benar ( <i>Sammā-samādhi</i> )	



## KEBAHAGIAAN



“O Para *bhikkhu*, ada 3 perasaan, yaitu: perasaan-perasaan menyenangkan, perasaan-perasaan menyakitkan, dan perasaan-perasaan bukan menyakitkan dan juga bukan menyenangkan”.

Apakah itu perasaan menyenangkan,  
Apakah itu perasaan menyakitkan,  
Apakah itu perasaan netral, milik seseorang atau orang-orang lainnya, segala macam perasaan – dia mengetahuinya sebagai buruk, mengelabui, kelenyapan.

Dengan melihat bagaimana perasaan-perasaan itu bertubrukan, lagi dan lagi, dan kemudian lenyap, dia memenangkan pelepasan dari perasaan-perasaan, bebas hasrat.

~ (SN 36.2 )

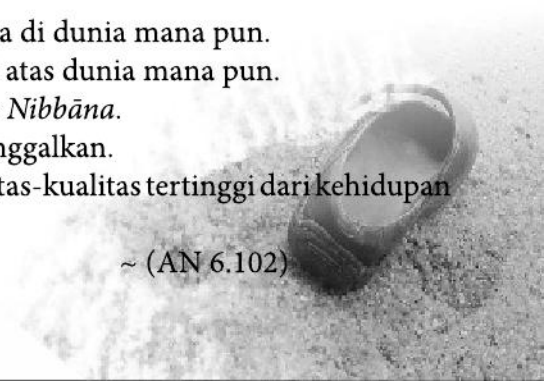
## MANFAAT MERENUNGGAN KETIDAK-KEKALAN

“Dengan melihat 6 imbalan, sudah cukup untuk menjadi motivasi bagi seorang *bhikkhu* untuk membentuk persepsi ketidakkekalan sehubungan dengan semua pembentukan atau fabrikasi, dengan tanpa kecuali.

Enam yang manakah?

- Semua pembentukan atau fabrikasi akan muncul sebagai tidak stabil.
- Pikiranku tidak akan bergembira di dunia mana pun.
- Pikiranku tidak akan muncul di atas dunia mana pun.
- Hatiku akan terus cenderung ke *Nibbāna*.
- Belunggu-belengguku akan ditinggalkan.
- Aku akan diberkati dengan kualitas-kualitas tertinggi dari kehidupan perenungan”.

~ (AN 6.102)







KEMBALI KE  
KEMURNIAN BATIN



Ketika tidak ada tubrukan eksternal terhadap indera-indera, maka batin itu jernih dan tenang. Tepat di saat objek-objek bentuk, suara, bau-bauan, cita-rasa, sentuhan, dan fantasi mental dari enam indera yang menyenangkan dan diinginkan berbenturan dengan enam landasan indera, maka kekotoran-kekotoran batin laten keserakahan terbangkitkan dan batin menjadi terganggu, kehilangan kejernihan dan ketenangannya.

Dikarenakan nafsu keinginan, batin menjadi tersiksa dan tubuh menjadi tegang. Satu-satunya hal yang penting di saat ini adalah menemukan cara untuk memuaskan desakan inderawi dan untuk melepaskan tensi di dalam tubuh, tanpa memperdulikan apakah metode yang digunakan terlatih ataukah tidak terlatih.

Perasaan menyenangkan yang dirasakan dari menikmati objek-objek inderawi, memiliki sifat alamiah sangat lengket yang bisa menyebabkan seseorang menjadi melekat kuat pada mereka. Batin menjadi diperbudak sehingga menyebabkan tubuh melakukan berbagai macam tindakan-tindakan jasmani dan ucapan untuk memuaskan nafsu keinginan.

Kenikmatan dari kenikmatan-kenikmatan indrawi, sementara memuaskan batin tetapi juga menutupi batin dan menghalangi perkembangan konsentrasi dan kebijaksanaan. Kenikmatan indrawi itu juga menguatkan sifat keserakahan pada karakter seseorang. Setiap kali seseorang menyerah terhadap keserakahan, maka potensinya diperkuat. Seseorang akan menjadi semakin dipenuhi nafsu sampai ke tahap di mana sulit bagi orang itu untuk melepaskannya setiap kali nafsu itu muncul.

Batin yang ternoda itu seperti cermin kotor yang tersimpan di gudang yang berantakan. Gudang yang berantakan mewakili kondisi-kondisi kehidupan dari umat awam di mana batinnya terus menerus terekpos pada kegairahan sensual dari enam objek indrawi yang menyenangkan.

Untuk mencegah agar nafsu tidak mencemari batin, Buddha mendesak kita untuk mempraktekkan atau melatih pengendalian diri dengan cara menjaga indra-indra. Misalkan seseorang akan memasuki suatu semak belukar yang berduri, maka akan ada banyak sekali duri-duri di sekitarnya – di depan, di belakang, di kiri dan kanannya, di bawah dan

juga di atas. Bagaimanakah caranya orang itu bisa melindungi dirinya agar tidak tertusuk duri? Dengan cara sadar sepenuhnya, sehingga kekotoran-kekotoran batin tidak muncul melalui indra-indra yang tidak terjaga. Duri-duri bisa diibaratkan sebagai segala sesuatu yang sifat alamiahnya menyenangkan dan diinginkan, karena hal-hal ini mengaktifkan nafsu keinginan. Nafsu keinginan adalah asal mula dari semua penderitaan dan merupakan sebab-sebab dari kelahiran-kelahiran kembali yang berulang-ulang. Tertusuk oleh nafsu keinginan, maka seseorang menderita di kehidupan ini dan juga di kehidupan yang akan datang.

Menjaga indra-indra seseorang itu ibarat menyingkirkan cermin kotor dari gudang yang berantakan. Untuk mengembalikan kejernihan cermin, maka orang itu masih harus menggelap debu-debu yang menempel di cermin tersebut. Demikian juga, untuk mengembalikan kejernihan dan kemurnian batin, maka seseorang harus melatih dirinya baik konsentrasi maupun perenungan, siang dan malam.

Latihan konsentrasi memusatkan batin ke satu objek murni dalam jangka waktu lama, misalnya ke gerakan nafas, di mana semua kekotoran-kekotoran batin dari batin seperti keserakahan dan kebencian berhasil dikendalikan. Ketika semua kekotoran-kekotoran batin berhasil dikendalikan, maka batin akan kembali ke kejernihan dan ketenangannya seperti semula, menjadi diam, dan berkilauan. Batin

telah dikembangkan dan menjadi bahagia dengan sendirinya. Nafsu inderawi kehilangan kekuatan awalnya untuk memancing batin yang telah berkembang.

Untuk melatih perenungan, seseorang mengerahkan usaha untuk selalu sadar akan apa yang sedang terjadi di batin dan di tubuh, baik secara internal maupun eksternal, sampai kebijaksanaan muncul untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya – sebagai tidak kekal, penderitaan, dan bukan-diri. Setelah melihat berulang-ulang 3 karakteristik batin dan tubuh, akan menyebabkan pikiran menjadi tidak tertarik lagi dan jenuh terhadap mereka. Kegemaran akan kekekalan, kebahagiaan, dan diri batin dan tubuh, menjadi hancur berantakan. Kekotoran-kekotoran batin laten dari kegelapan batin yang menghalangi kebenaran tentang penderitaan dari batin dan tubuh, menjadi jelas sekarang; asal mula dari kebenaran tentang penderitaan, di mana nafsu keinginan disingkirkan... dan batin kembali ke kemurniannya.





## APAKAH SEORANG *BHIKKHU* BERMANFAAT BAGI ORANG LAIN?



Kemudian Brahmana Sangarava berkata kepada Yang Terberkahi, “Kukatakan, Guru Gotama, kami, para Brahmana, melakukan persembahan kurban-kurban dan membuat orang-orang lain juga melakukan persembahan kurban-kurban. Dan, siapa pun yang melakukan persembahan kurban, siapa pun yang membuat orang lain melakukan persembahan kurban, mereka semua telah mempraktekkan latihan kebajikan – bisnis persembahan kurban – [yang menguntungkan] makhluk-makhluk yang tak terhitung banyaknya. Tetapi, siapa pun yang meninggalkan keluarganya, pergi dari kehidupan perumah-tangga menjadi kehidupan tanpa rumah, dan menaklukkan dirinya sendiri, membuat dirinya selaras, menuntun dirinya sendiri ke *Nibbāna*; maka praktek kebajikannya – bisnis pertapaan – adalah seseorang [yang menguntungkan] hanya satu makhluk saja.

“Baiklah kalau begitu, Brahmana, dalam hal ini, Aku akan bertanya kepadamu. Jawablah sesuai dengan pandanganmu.

Bagaimana pendapatmu? Ada kasus di mana Tathagata muncul di dunia, seseorang yang berharga, telah tersadarkan dengan benar, sempurna dalam pengetahuan dan perilaku yang jelas, seseorang yang telah menjalani kehidupan dengan cara yang baik, yang mengetahui seluruh alam semesta, pelatih yang tiada taranya bagi orang-orang yang bisa diajar, guru bagi umat manusia dan para makhluk surgawi, sadar, terberkahi. Dia berkata, 'Ini! Inilah jalan, inilah praktek yang, setelah dilatih, Aku menjadi tahu akan pantai kehidupan suci, yang tiada taranya, dan Kurealisasikan sendiri. Mari! Anda pun, jika berlatih dengan cara seperti itu sehingga Anda akan tetap berada di pantai kehidupan suci, setelah Anda mengetahui dan merealisasikan sendiri secara langsung'.

Dengan demikian, Guru mengajarkan *Dhamma*, dan orang-orang yang lainnya berlatih, hal yang demikian itu. Dan, ada ratusan yang tak terhitung banyaknya, ribuan yang tak terhitung banyaknya, ratusan ribu yang tak terhitung banyaknya dari orang-orang itu. Dalam kasus ini, apakah praktek kebajikan – bisnis pertapaan ini – adalah sesuatu yang menguntungkan makhluk-makhluk yang tak terhitung banyaknya, atautkah menguntungkan hanya satu makhluk saja?"

"Dalam kasus ini, Guru Gotama, praktek kebajikan ini – bisnis pertapaan ini – adalah sesuatu yang menguntungkan makhluk-makhluk yang tak terhitung banyaknya".



## PERENUNGAN AKAN KEMATIAN



Ketika memulai latihan ini, renungkan makhluk-makhluk yang menikmati hidup mereka tetapi saat ini sudah tiada. Lalu bangkitkan rasa keterdesakan dengan merefleksikan :

“Hidup adalah tidak pasti,”

“Saya tidak dapat menghindari kematian,”

“Saya mungkin akan meninggal kapan saja,”

“Kematian adalah tak terelakkan,”

“Saya akan menemui kematian sampai akhir hayat,”

“Oh, sebelum mendambakan tubuh ini, kesadaran akan kosong, terbaring di atas bumi ini, tak berguna bagaikan sebatang kayu busuk.”

Ketika seseorang merasa malas, menjadi cuek, dan tidak tertarik berlatih, sangat dianjurkan untuk berlatih perenungan akan kematian. Seperti semacam tonik yang diminumkan ke seseorang dengan rasa keterdesakan bahwa momen ini adalah suatu kesempatan untuk berlatih.

Saat ini adalah kekuatan dan kesempatan untuk mengarahkan seseorang pada latihannya. Kehidupan sebagai seorang manusia adalah sangat langka; lebih susah lagi untuk mendengarkan *Dhamma*. Kehidupan adalah langka, dan latihan perenungan akan kematian sangat berkekuatan untuk membangkitkan seseorang dari latihannya.

Kita terlalu sering melupakan bahwa suatu hari kita akan meninggal. Dan sebagai konsekuensinya kita menjadi lalai. “Hari ini adalah usaha yang harus kita lakukan, untuk - siapa yang tahu?” - kematian akan datang besok. Tidak ada tawar menawar dengan keabadian dan yang kuasa.” “Hidup hanya sebatas nafas.”

Terdorong oleh keterdesakan spiritual, seseorang tidak mudah membuang waktunya dalam mengejar kesenangan inderawi. Hal-hal ini tidak menjanjikan kebahagiaan abadi, malah bisa mengakibatkan penderitaan bila kita melekat padanya, seperti seekor semut yang mati di dalam botol madu karena mencoba untuk menikmati rasa dari manis tersebut. Sepanjang seseorang terus menerus merenungi kematian yang semakin dekat, rasa keterdesakan bangkit, dan energi untuk berlatih pun muncul.

Bila tidak, seseorang bisa juga merenungkan kematian seseorang yang terkenal. Pertimbangkan bagaimana, meskipun hebatnya seseorang, dia tetap akan meninggalkan dunia ini. Semua kesehatan akan berputar kepada penyakit, semua kemudaan akan menjadi tua, semua kehidupan akan berakhir pada kematian. Sekarang seseorang bisa meneruskan perenungan kematian atas orang-orang tersayang misalnya orangtua, pasangan hidup, saudara, lalu ke orang yang netral. Pada akhirnya, refleksikan, “Dengan cara yang sama, saya juga akan meninggal.” Tidak ada alasan apa pun, dan Buddha bersabda :

“Semua yang terkondisi tidak tetap,

Tatkala seseorang melihat dengan kebijaksanaan,

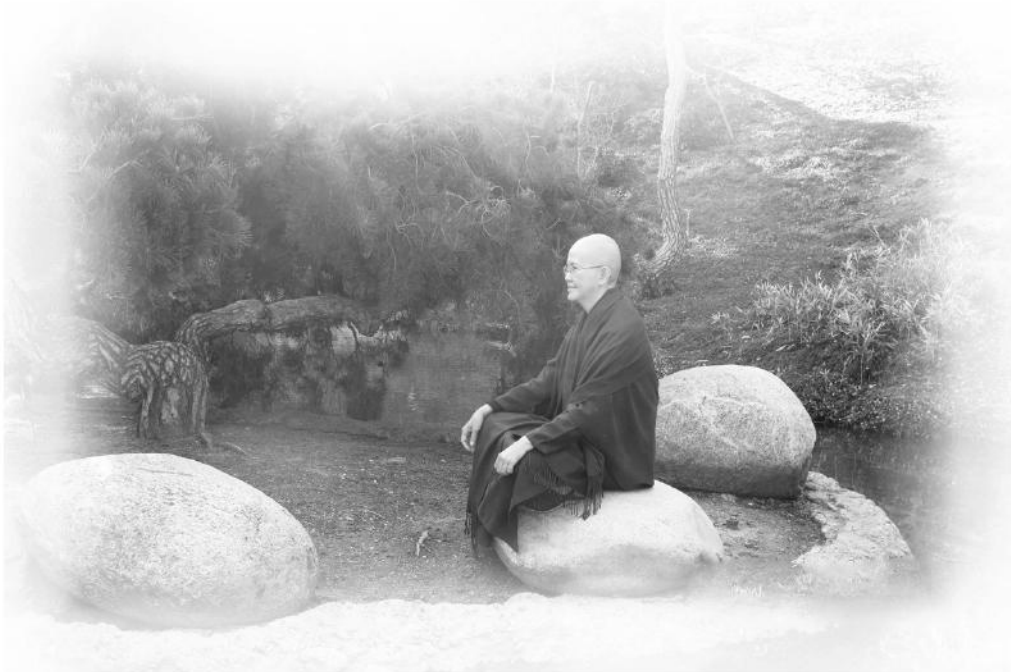
maka ia berpaling dari penderitaan;

Inilah jalan menuju kesucian.” (Dhp. 277)

Renungkan pada saat menjelang kematian, tiada seorang pun yang bisa membantu kecuali latihan Anda sendiri. Berkesadaran mengarahkan rasa keterdesakan untuk berusaha keras selagi masih hidup.

Seorang yogi yang merenungkan kematian secara konstan akan rajin berlatih dan dengan demikian memunculkan suatu persepsi bahwa

segala keberadaan adalah penderitaan. Persepsi akan ketidakkekalan berkembang, mengarahkan ke penaklukan terhadap kemelekatan akan kehidupan. Tidak seperti mereka yang menjadi korban dari ketakutan, kengerian, gemetar dan bingung pada saat menjelang kematian, seseorang yang berlatih berkesadaran seperti ini akan meninggal dengan tenang dan tanpa rasa takut. Subjek meditasi ini disebut “umumnya bermanfaat” karena memberikan manfaat yang sangat besar kepada kebanyakan meditator.



## DANA DHAMMA BUKU 'SERI INTISARI DHAMMA'

No	Nama Pelimpahan Jasa	Jumlah Buku
1.	Achmat Hadiwijono	4
2.	Akim & Kel	6
3.	Alimin	20
4.	Andy Wijaya	4
5.	Anton Gunawan	1
6.	Deddy Mediansyah	2
7.	Din Ding	2
8.	Drg. Merry S & Susanto Hasim	10
9.	Erwin	4
10.	Ferra	10
11.	Handy Wijaya	3
12.	Hariyanti	2
13.	Harun, kel. Lau Kie Tiong	1
14.	Ima Sia, Arvind Sean	2
15.	Indra Alirusin	6
16.	Jono SH	4
17.	Juliani	1
18.	Jusmiaty	10
19.	Kel.Lau Kie Tiong	2

20.	Kevin & Kenji	4
21.	Kwee Huwi Eng	10
22.	Lie Fang	6
23.	Lilyana	10
24.	Matoha Tanuwidjaja	20
25.	Mutia Dewi Ali	10
26.	Neneng Tanuwidjaja	3
27.	NN	20
28.	Pamela Angela	10
29.	Pelimpahan Jasa untuk Alm. Fong Tjin Kai & Almh.Hoi Tjoen Kin	6
30.	Pelimpahan Jasa untuk Alm.Candra/Hu Tai Zhan	160
31.	Pelimpahan Jasa untuk Alm.Hidayat Husin & Alm.Lie Sen Lai	6
32.	Pelimpahan Jasa untuk Alm.Lim Sun Lai & Almh.Chen Cin Ce	12
33.	Pelimpahan Jasa untuk Alm.Liong Fo Siak & Almh.Yaw Yek Sin	8
34.	Pelimpahan Jasa untuk Alm.Sabar Salim, Almh.Helena, Alm.Hendry Simmon, & Almh.Heniwaty	20
35.	Pelimpahan Jasa Untuk Alm.Tino Sanjaya	90
36.	Pelimpahan Jasa untuk Alm.Wong Yuet Leng	4
37.	Pranoto Djojohadi	4



38.	Rosmawaty Sukiatto	6
39.	Sally Patricia Son	2
40.	Sanjaya Wilau	20
41.	Sapta Ariya Nugroho	8
42.	Shelley	10
43.	Siti	2
44.	Suciwati	4
45.	Sugimin Susanto	40
46.	Sukmana Djaya	1
47.	Sunardi	4
48.	Sutoso Kho	20
49.	Suyati Tandana	80
50.	Taslim	20
51.	Tia Bie Ing	6
52.	Toni	6
53.	Toni	4
54.	Viona Panna	4
55.	Suyati Tandana	40
56.	Taslim	20
57.	Tia Bie Ing	6
58.	Toni	2
59.	Viona Panna	4
60.	Wangto Ratta Halim	3
61.	Feronica Laksana	20

# Program Ñāṇappābhā

Program Bulanan berupa penerbitan ceramah-ceramah **Ashin Kheminda** di kelas Pariyatti Sāsana (Seri Pelajaran Tipitaka) dalam bentuk DVD, MP3 & Materi Cetak dalam satu paket.

**Dana Rp. 200.009/paket.**

Setiap kelebihan paket yang Anda danakan akan kami bagikan kepada umat Buddhist di daerah-daerah yang membutuhkannya. Dengan berdana paket ini Anda berperan dalam menyebarkan Dhamma dan menjadi penyokong Dhamma.

Dana Anda bisa dikirimkan ke rekening di bawah ini dengan menambahkan angka 9 di akhir nominal dana Anda.

**No Rek. Yayasan Dhammavihari  
BCA 6275 1919 18**



Informasi lebih lanjut hubungi :  
**Dhammavihārī Buddhist Studies**  
[www.dhammavihari.or.id](http://www.dhammavihari.or.id)

**Rukan Sedayu Square Blok N 16-19**  
Jl. Outer Ring Road Lingkar Luar Jakarta 11730

☎ 0857 82 800 200    📞 5910F274    📌 Dhammavihari.Buddhist.Studies



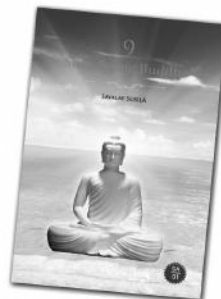
## MARI BERDANA BUKU DHAMMA

“Dana *dhamma* melampaui semua dana.”

Bagi yang ingin mendukung penerbitan buku-buku *dhamma* dengan berdana sukarela, dapat berdana melalui transfer ke rekening :

**Yayasan Dhammavihari Buddhist Studies  
BCA 6275 191918**

dengan menambahkan angka 15  
di belakang nominal mis: Rp. 100.015,-



**Info Sekretariat DBS  
Hp 0857 82800200**

## MAHĀDĀNA DHAMMA

Perkembangan *Buddhis* di Indonesia pada saat ini masih sangat membutuhkan ceramah *Dhamma* yang berbobot. **Ashin Kheminda** selama ini telah memabarkan *Dhamma* dengan sangat baik. Untuk mendukung penyebaran *Dhamma*, kami mencetak DVD beliau.

Dana DVD Anda akan kami sampaikan ke mereka yang membutuhkannya terutama yang tinggal di daerah terpencil di pelosok nusantara. Hal ini sangat bermanfaat bagi perkembangan *Buddhisme* di Indonesia.

Untuk pemesanan hub:

**Sekretariat DBS Hp 0857 82800200**

**Rp. 50.009,- / vcd.**

**Transfer ke**

**Yayasan Dhammavihari Buddhist Studies**

**BCA 6275 191918**







**Sayalay Susilā**

Sayalay Susilā adalah pendiri Appamādavīharī Meditation Center. Beliau ditahbiskan pada usia 28 tahun di tahun 1991, tiga tahun setelah lulus dari Universiti Sains Malaysia.

Setelah penahbisan, ia berlatih meditasi vipassanā secara intensif di bawah bimbingan Yang Mulia U Pandita Sayadaw di Myanmar selama beberapa tahun. Pada tahun 1994, ia mulai belajar meditasi konsentrasi dan Abhidhamma di bawah bimbingan Yang Mulia Pa Auk Sayadaw dan tinggal di hutan lebih dari satu dekade.

Beliau juga berlatih dengan metode meditasi yang berbeda, seperti yang diajarkan Shwe Oo Min Sayadaw, Mogok Sayadaw dan S.N Goenka

Sayalay juga keliling ke luar negeri mengajarkan Abhidhamma dan retreat meditasi seperti Amerika, Kanada, Australia, Taiwan, Latvia, Indonesia, Singapore dan Malaysia.

Beliau juga seorang penulis buku-buku dhamma.



**Dhammavīharī Buddhist Studies**

[www.dhammavihari.or.id](http://www.dhammavihari.or.id)

Rukan Sedayu Square Blok N 16-19 Jl. Outer Ring Road Lingkar Luar - Jakarta Barat 11730

☎ 0857 82 800 200    📞 5910F274    📘 Dhammavihari.Buddhist.Studies